

فعالية برنامج نفسى حركى استرخائى على التصور العقلى وتركيز الانتباه لتطوير مستوى اداء الهجمات البسيطة فى رياضة المبارزة

د. أمينة جمال السيد مصطفى

مدرس بقسم الرياضات المائيه والمنازلات

بكلية التربية الرياضيه للبنات - جامعة الزقازيق

ملخص البحث

ان تقدم المستويات الرياضيه يرجع الى التطور العلمى السريع، فالعصر الذى نعيشه الان عصر يتميز بالتقدم والتطور السريع فى جميع نواحي الحياه ومن بينها علوم التربيه البدنيه والرياضيه ولذلك يعد علم النفس الرياضى من العلوم الضروريه للنهوض بعمليتى التدريب والمنافسه للوصول بالفرد الى اعلى المستويات الرياضيه. ويهدف البحث على التعرف على تأثير استخدام البرنامج الاسترخائى على تطوير: مستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجمه المستقيمه المباشره - الهجمه المغيره - الهجمه القاطعه) لسلاح الشيش. المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلى - تركيز الانتباه) وفعالية البرنامج الاسترخائى المقترح لطالبات الفرقة الثالثه تخصص مبارزه (سلاح الشيش)، واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي، وقد استعانت باحدى التصميمات التجريبيه، وهى التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبيه والاخرى ضابطه، مستخدمه القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين. وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقه العمدية العشوائيه من بين طالبات الفرقة الثالثه بكلية التربية الرياضيه بنات - جامعة الزقازيق - للعام الجامعى (٢٠١٥ - ٢٠١٦) والبالغ عددهم (٤٠) طالبه، وان استخدام تدريبات الاسترخاء أدت الى زيادة الثقه فى النفس وتحفيز الطالبات وبالتالي أدى الى تحسين مستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجمه المستقيمه المباشره - الهجمه المغيره - الهجمه القاطعه) لطالبات الفرقة الثالثه.

المقدمة

ان تقدم المستويات الرياضيه يرجع الى التطور العلمى السريع، فالعصر الذى نعيشه الان عصر يتميز بالتقدم والتطور السريع فى جميع نواحي الحياه ومن بينها علوم التربيه البدنيه والرياضيه للوصول بالفرد الى اعلى المستويات الرياضيه ، ولذلك يعد علم النفس الرياضى من العلوم الضروريه للنهوض بعمليتى التدريب والمنافسه، حيث أن معظم المدربين لديهم خبره كافيه فى أهم طرق ووسائل تنمية الصفات البدنيه وكيفية اكتساب المهارات الحركيه ولكن ينقصهم معرفة أهم طرق ووسائل تنمية المهارات الانفعاليه والعقلية المرتبطه بالتدريب والمنافسات ويعتبر التدريب العقلى أحد الطرق المستحدثه لتطوير وتدريب المهارات العقلية (كالاسترخاء ، التصور الذهنى ، تركيز الانتباه) ويستخدم التدريب العقلى لوصف الطرق النفسيه التى تهدف الى التحكم والتغير فى سلوك الفرد سواء عقلى أو بدنى لتنظيم المعارف وتعزيز العمليه التعليميه المؤثره فى السلوك المهارى والحركى فى المجالات الرياضيه المختلفه. (٢٦: ٤٠) (٢٩: ٢٥)

ويشير "عصام عبد الخالق" (١٩٩٢م) "عمرو السكري" (١٩٩٣م)، العربي شمعون" (١٩٩٦م) الى ان تنمية مثل هذه المهارات النفسيه فى رياضة المبارزه التى تعد من الرياضات الفرديه تتطلب ممن يمارسها ان تتوفر لديه صفات بدنيه واخرى عقليه تتوافق وتساير طبيعة هذه الرياضه وذلك لظروف السرعه العاليه فى اداء الهجوم والدفاع الذى يبذل فى وقت محدد ، ولذلك يجب التخطيط لتنميتها والتركيز عليها كما هو الحال فى الاعداد البدنى والمهارى لرياضة المبارزه للوصول الى مرحلة اتقان الاداء المهارى الذى يتحدد بمدى فاعلية الاداء عند الممارسه تحت المعايير النفسيه (٢٥ : ١٧٧)(١٥ : ٣٦٢)(١٦ : ١٨)

ويشير "ابراهيم نبيل" (١٩٩٩م) الى ان رياضة المبارزه هى رياضة الهجوم والدفاع ، وان الغرض منها هو توصيل اللمسه فى هدف المنافس عن طريق الهجوم اما فى نفس اتجاه التلاحم او فى الاتجاه المغاير لاتجاه التلاحم عندما يكون اتجاه التلاحم مغلق. (١ : ١٢٢، ١٢١)

وترى الباحثة ان المهارات العقليه تلعب دورا هاما فى رياضة المبارزه لانها تتطلب قدرات عقليه بجانب المتطلبات البدنيه ، والمبارز لن يصل الى نتيجة جيده مهما كان مستوى تقدم مهاراته الفنيه حتى يصل الى التصور الخطى السليم الذى يساعده فى التقدم فى مهارة الهجوم البسيط الذى يعد من اهم المهارات التى يجب ان يمتلكها المبارز وتقسم هذه المهاره الى ثلاثة اقسام (الهجمه المستقيمه المباشره ، الهجمه بتغيير الاتجاه (المغيره) ، الهجمه القاطعه) والتي لكل منها طريقه خاصه للتعامل مع المنافس من جهه والتحكم بالجمله الحركيه مع الاداه فى سلاح الشيش.

ويشير " العربي شمعون"، "عبد النبي الجمال" (١٩٩٦م) أن الاسترخاء يمثل احد الابعاد الأساسية فى اجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم فى خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبه ، ويمثل التدريب الاسترخائي أهمية بالغة في جميع برامج التدريب العقلي ، وأصبح من الضروري أن تتضمن هذه البرامج برنامجا خاصا لتعليم وتنمية القدرة علي الاسترخاء العضلي والعقلي لكي يتجدد نجاح البرنامج بإتقان. (٢١ : ١٩٦، ٧٤)

ويتفق كل من "العربي شمعون (٢٠٠١م)"، "هامورا" (Humara) (٢٠٠١م)، بوهنشتينجل" (Bohnstengel) (٢٠٠٢م)، " محمد علاوى" (٢٠٠٣م) على ان استخدام تدريبات الاسترخاء تجعل الطالبه متأهبه للضغوط التى قد تأتى نتيجة عوامل داخلية وخارجية تمكنها من تعبئة طاقتها الجسميه والعقليه والانفعاليه ، كما تسمح لها بخفض التوتر والاستثارة الزائده وتقليل الطاقه السلبيه التى يمكن ان تنشأ فى مثل هذه الظروف، مما يزيد من كفاءة الادراك الحركى والتركيز والانتباه والتحكم فى بعض الاستجابات البيولوجيه مثل التنفس وتطوير الثقة بالنفس والشعور بالامان والاحساس بالفروق الجوهرية بين الاسترخاء والانقباض والتوتر العضلى الذى يساعد على الاداء الامثل والايجابى للحركه. (٢٢ : ١٥٨)(٢٨ : ١)(٣٤ : ٤) (١٩ : ٢١٧، ٢١٦)

ويشير "اسامه راتب" (١٩٩٥م) "عبد الرحمن عدس" (١٩٩٩م) "أحمد أمين فوزي" (٢٠٠٣م)، الى

أن أساليب الاسترخاء من أكثر الأساليب نجاحاً في تقليل الإجهاد والتخفيف من اعراضه ومن أفضل تدريبات الاسترخاء هي تدريبات التحكم في التنفس التي تؤثر تأثيراً فعالاً في خفض مستوى القلق والتوتر النفسى والاحتفاظ بانتباه الطالبه نحو الاداء المؤدى التي ستقوم به ، ويرفع ذلك من مستوى الاسترخاء العضلي وذلك عن طريق التنفس العميق ثم الزفير البطيء أكثر من مرة مما يجعل الطالبه يتباعد بتفكيرها عن مثيرات القلق والتوتر أثناء التدريب أو المنافسة أو الامتحان. (٦ : ٢٧١) (١٢ : ٦٧١٦٧) (٣ : ١٨١)

وترى الباحثة أن البرنامج النفس حركى يعنى استدعاء للاستجابات المتعدده المرتبطه بالاداء والعقل والجسم من خلال حركة الطالبه التي تعبر عن ادائها للهجمات البسيطة التي تعد من اهم الركائز فى رياضة المبارزه وانه من اهم مهاراته لتسجيل اللمسات فى الخصم وتحقيق الفوز ، فعندما تتفعل الطالبه تظهر هذه العلامات بوضوح ، وعندما تشعر بالخوف تكون الحركه قلقه مذبذبه معبره عنها ، وعندما تشعر بالحزن تكون الحركه ثقيله بطيئه ، وتؤدى هذه الحركات المختلفه فى حدود قدرات الجسم ووفقا لخبراتها السابقه.

وفى هذا الصدد أشار "جون كيرتس" "John Curitis" (١٩٩٤) "ماك ناب Mc Nab" (٢٠٠١م)، أن الاسترخاء هو المفتاح الرئيسي لارتفاع مستوى الأداء حتى تصل اللاعبه لمستوي الاستثارة الايجابية، وللاسترخاء أهمية بارزة في الارتقاء بمستوي أدائها ويساعد علي زيادة التركيز والتخلص من القلق والتوتر ويعمل علي زيادة تنميه وتنشيط التصور الذهني للأداء، ويساعد علي تقديم الفوائد البدنية والنفسية والفسيوولوجية لتحقيق القدرة علي الاسترخاء الذي يساعد الطالبه علي العمل لفترات طويلة. (٣٦ : ١) (٣٣ : ٤٥)

ويوضح "عبد الرحمن عدس" (١٩٩٨م)، "العربي شمعون" ، "ماجده اسماعيل" (٢٠٠١م) ، ان التدريب العقلي يعد من العوامل الهامه للتحكم الذاتى وتركيز الانتباه ، حتى تتم عملية التصور العقلي بطريقه صحيحه ، تساعد فى استرجاع المعلومات المخزنه بالذاكره ، لكى تدعم المسار العصبى الذى يساعد على الاداء الصحيح فى المره التاليه للاداء. (١١ : ٢٩٥) (٢٣ : ٣٢)

وفى هذا الصدد يشير "اسامه راتب" (٢٠٠٠م)، "العربي شمعون" (٢٠٠١م) على إن التصور الذهني عملية شمولية تحمل طابعا مركبا يشمل علي مكونات بصرية وأخرى حركية ولذلك يجب النظر إلي التصور العقلي علي انه أكثر من مجرد الرؤية لذا يفضل استخدام جميع الحواس لأنه يعتبر خبرة فى عيون العقل ، والتصور الذهني له دوراً واضحاً في برامج التدريب العقلي إذ يعتبر عامل أساسى في تطوير المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء.

(٨ : ١١٧) (٢٢ : ٢٠٧ ، ٢٠٨)

ويرى "عبد العلي الجسماني" (١٩٩٤م) ، "محمود عنان" (١٩٩٥م)، "العربي شمعون" (١٩٩٦م) "أسامة راتب" (١٩٩٧م) أن التصور الذهني يمثل عملية عقلية تكون فيها صورة الشيء الماثلة أمام

عين الذهن على شكل صورة حسية مرتبطة بالحاسة التي سبق لها أن تأثرت بذلك المحسوس ومن هنا يمكن تصنيف الصور العقلية تصنيفاً يساير أنواع الحواس التي تتأثر بما هو كائن في البيئة كما يلي (صورة بصرية- سمعية- حس حركية- عضوية) وتختلف الطالبات فيما بينهم في مدى قدرتهم على تكوين عدد من الصور الذهنية للشيء الواحد فكثير من الطالبات يستطعن أحضار العديد من الصور إذا ما أقتضت الضرورة لذلك ويعتبر التصور البصري هو أوضح أنواع التصور يليه التصور السمعي ثم التصور العقلي وذلك بسبب قدره على السيطرة على ردود الافعال العصبية على الجسم والعقل والتحكم فيها وتوجيهها لصالح الاداء من خلال ضبط النفس والتوازن الانفعالي والقدره على تركيز الانتباه.(١٤: ١٥٢- ١٥٥)(٢٠: ٤٢٧ (٢٥: ٢١٨، ٢١٩) (٧: ٣١٥، ٣١٦)

ويتفق مع ذلك "أحمد فوزى" (٢٠٠٣م) " العربى شمعون" (٢٠٠١م) على أن الانجازات الرياضيه العاليه ترتبط بوجود الطالبه فى منطقة الطاقه النفسيه المثلى، وان ما يميزها هو أن يكون تركيز الانتباه قد تم توجيهه كلياً الى أداء المهارة ، حيث يعتبر تركيز الانتباه احدى المهارات العقليه الهامه للاداء الناجح. (٣: ١٨٢) (٢٢: ٢٤٧)

ويرى "محمود عنان" (١٩٩٠م) أن تركيز الانتباه وظيفه انتقائية من وظائف الشعور الإنساني تتضمن العلاقة بين الطالبه والبيئة المحيطه ، ومحاولة التأثير على أفكارها وشعورها أو على الأحداث المحيطه بها . (٢٠: ٢١٩).

ويشير "مصطفى باهي" (٢٠٠٢م) الى أنه لابد من تهيئة الطالبه سواء عن طريق الانتباه الداخلى الذى هو من العوامل المؤقتة الدائمة أو خلال الانتباه الخارجى الذى يجعل الطالبه منتبه إلى كل شيء يدور حولها فهو من الدوافع الهامة والميول المكتسبة التي تهيء الطالبه ذهنياً للتأثر ببعض المثيرات والاستجابة لها. (١٨: ٢٥٠، ٢٤٩)

ومن هنا ترى الباحثه انه نظرا لان تعلم واتقان الاداء فى جملة المبارزه وخاصتا فى الهجمات البسيطة يحتاج الى هجوم ودفاع وخداع وحركات نصليه سريعه يقوم بها المبارز من خلال حركات الرجلين السريعه التى تتطلب قدرا عاليا من المرونه والتوافق العضلى العصبى والديناميكيه المستمره والقدره العاليه على التوازن أثناء الحركه .

فيشير كلا من "ابو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧م) ، محمد بريقع ، ايهاب فوزى" (٢٠٠٤م) الى ان الوصول الى مرحلة التعب قد تتسبب فى فقدان القدره على الاداء الحركى السليم وظهور الاخطاء ، لذلك يجب الربط بين تحسين الاداء وبين المهارات العقليه حتى نتمكن من المحافظه على اداء المهارات بمستوى عالى ومميز. (٢: ١٩٧) (٢٧: ٢٢٢)

مشكلة البحث وأهميته

لقد لاحظت الباحثه من خلال خبراتها فى مجال تدريس رياضة المبارزه بالكلية انخفاض مستوى الاداء

فى مهارات الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) لدى طالبات التخصص وعدم قدرة الطالبات على الاداء بنفس المستوى من بداية جملة المبارزه حتى نهايتها بسبب افتقادها الى العامل النفسى الايجابى والاحساس بالحركه وانعدام الثقه ،لذلك رأّت الباحثة ضرورة استخدام برنامج نفسى حركى استرخائى لتحسن مستوى الاداء لطالبات التخصص فى رياضة المبارزه فى مهارات الهجمات البسيطة، ومن هنا ترى الباحثة ان تدريبات الاسترخاء من المهارت العقلية الضرورية لبلوغ اعلى مستوى فى رياضة المبارزه ، لانها تتوقف على التصور الذهنى وتركيز الانتباه للاحساس بأوضاع الجسم المختلفه لاداء الهجمات البسيطة. وبناء على ما سبق رأّت الباحثة ضرورة تصميم برنامج نفسى حركى استرخائى على التصور الذهنى وتركيز الانتباه لتطوير مستوى اداء الهجمات البسيطة فى رياضة المبارزه (سلاح الشيش).

أهداف البحث

يهدف البحث على التعرف على تأثير استخدام البرنامج الاسترخائى على تطوير:

- مستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) سلاح الشيش .
- المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلى - تركيز الانتباه) وفاعلية البرنامج الاسترخائى المقترح لطالبات الفرقه الثالثه تخصص مبارزه (سلاح الشيش) .

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والمجموعه التجريبية فى الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) فى رياضة المبارزه لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعه الضابطة والمجموعه التجريبية فى المتغيرات قيد البحث فى الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه)فى رياضة المبارزه لصالح القياس البعدى .
- ٣- يوجد تغير بين القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث الضابطة والتجريبية فى الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه)فى رياضة المبارزه لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث

○ الاسترخاء:

هو احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم فى الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسه الرياضيه.(٢٦: ٢٧٣)

○ **التصور العقلي:**

هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء. (١١٧ : ٥)

○ **تركيز الانتباه:**

هو قدره على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن". (٢٦ : ٢٣٦)

○ **الهجوم البسيط:**

هي عبارة عن حركة هجومية تؤدي في زمن سلاح واحد. (١٧ : ٩٠)

○ **الهجمة المستقيمة:**

هي عبارة عن فرد الذراع في اتجاه الخط الذي ترك مفتوحا لدى المنافس ثم الهجوم بالطعن، وينفذ في الخط العلوى او الخط السفلى. (١٧ : ٩٠)

○ **الهجمة المغيره:**

هي نقل النصل من احد اوضاع التلاحم الى الاتجاه المضاد بالمرور من اسفل نصل المنافس في الاتجاهات العليا والعكس من اعلى نصل المنافس للخطوط العليا، يتبع ذلك فرد الذراع لتسجيل لمسه بالطعن او بدون. (١٧ : ٣٦)

○ **الهجمة القاطعه:**

هي عبارة عن هجمة تسجل في الخط المقابل لخط التلاحم الاصلى بامرار النصل من امام نصل المنافس من اقرب طريق ممكن. (١٦ : ٩٦)

○ **مستوى الأداء:**

هو الدرجة أو الرتبة التي تحصل عليها الطالبة من السلوك الحركي الناتج من عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات من النشاط الممارس. (١٥ : ٢٦٧)

الدراسات السابقة:

الدراسات الاجنبية

❖ أجرى "مايكل با رالي" Michael Bar-Eli et al وأخرون" (٢٠٠٢م) (٣٧) دراسته تهدف إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي والتغذية الراجعة الحيوية على مستوى الأداء للسباحين الشباب، استخدموا المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٣٨) سباح تتراوح أعمارهم من (١١ - ١٤ سنة) ، وطبق الباحث اختبارات بدنيه ، اختبار التصور الذهني ، اختبار شبكة تركيز الانتباه ، واختبار الاسترخاء ، وقد أسفرت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الأداء نتيجة تطبيق برنامج التدريب العقلي عليها.

❖ أجرى دوبيير Dubier, et. Al., (٢٠٠٣م) (٢٩) دراسته تهدف الى التعرف على تنظيم الضغوط

خلال التصورات العقلية للفريق الفرنسي للسباحة التوقيعية" ، واستخدم المنهج التجريبي ، على عينه قوامها (١٠) سباحين يتراوح عمرهن من (١٨ - ٢٤) وطبق الباحث مقياس التصور العقلي ، اختبارات مهاريه ، وقد أسفرت أهم النتائج الى ان العمليات العقلية تعتمد بشكل كبير على الرياضى نفسه حيث يجب أن يشعر بالعملية العقلية ليبقى تركيزه مستمر وثقته مرتفعه وان يسعوا دائما للتطوير لابعد مدى.

❖ أجرت " جانيت أورتيث Janet Oriz" (٢٠٠٦م) (٣٢) دراسته تهدف الى التعرف على فاعلية تقنيات الاسترخاء فى زيادة الاداء الرياضى والتخفيف من حدة الضغوط النفسيه لدى لاعبات الجولف ، واستخدمت المنهج التجريبي، على عينه قوامها (١٨) طالبه ، وطبقت الباحثة اختبار الاسترخاء ، وتدريب الاسترخاء، اختبارات بدنيه، وقد أسفرت أهم النتائج الى أن برنامج الاسترخاء التدريجي يؤثر تأثيرا ايجابيا على مواجهة الضغوط النفسيه والتوتر ويحسن مستوى الاداء الرياضى فى كافة مستويات القدره الرياضيه وأنواع الرياضه.

الدراسات العربيه

❖ أجرت "حميدة الخضرجي" (٢٠٠٩م) (٩) دراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية التدريب العقلي وحديث الذات على مواجهة الضغوط النفسية وتطوير مستوى أداء الجملة الحركية والرضا الحركي لجهاز عارضة التوازن في الجمباز، وأستخدمت المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٣٩ طالبة) بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، وطبقت الباحثة اختبارات بدنيه ، اختبار التصور الذهنى ، اختبار شبكة تركيز الانتباه، واختبار الاسترخاء، وحديث الذات، واختبار الرضا الحركي ، وقد أسفرت أهم النتائج على أن التدريب العقلي ذو فاعلية فى تنمية المهارات العقلية.

❖ أجرت " سناريا جبار محمود" (٢٠١٢م) (١٠) دراسة تهدف الى التعرف على تركيز الانتباه وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضيه فى الجمناستك الفنى ، واستخدمت المنهج الوصفى ، وقد بلغ حجم العينه (٢٥) طالبه تم اختيارهن من طالبات الفرقة الثالثه ، ، وطبقت الباحثة اختبار بوردن انفمتون ، وقد أسفرت أهم النتائج الى عدم وجود علاقه ارتباط معنويه بين تركيز الانتباه ودقة أداء مهارة الحركات الارضيه فى الجمناستك الفنى.

❖ أجرى " احمد عبد المرضى ابراهيم" (٢٠١٥م) (٤) دراسته تهدف الى التعرف على تأثير برنامج مقترح لخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط لبراعم رياضة الكاراتيه، واستخدم المنهج التجريبي ، وقد بلغ حجم العينه (٣٠) لاعب، وضبق الباحث مقياس الاسترخاء ، والتصور الحركى وتركيز الانتباه والبرنامج التدريبي المقترح ، وقد اسفرت اهم النتائج الى ان برنامج تدريب المهارات النفسيه ذو فاعليهفى تطوير مستوى الاداء المهارى.

التعليق على الدراسات السابقه

= اجريت هذه الدراسات العلمية فى الفتره الزمنيه من عام ١٩٩٧م الى عام ٢٠١٥م .
 = استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي لتنفيذ تجربة البحث.
 = معظم الدراسات استخدمت التصميم التجريبي القبلي البعدى لمجموعتين تجريبيه وضابطه
 = تراوحت اعداد العينات من ١٠ الى ٤٨ فرد
 = تراوحت المده الزمنيه لتطبيق البرامج التدريبيه المقترحه ما بين (٨ : ١٢) اسبوع
 = استخدمت معظم الدراسات السابقه الاساليب الاحصائيه التاليه: المتوسط الحسابى - الوسيط- الانحراف
 المعيارى - الالتواء- معامل الارتباط البسيط- اختبار "ت"
الاستفاده من الدراسات السابقه
 = استفادة الباحثه التعرف على افضل الاجراءات المناسبه لهذا البحث والتي يمكن ان تؤدى الى تحقيق
 اهداف البحث
 = توجيه الباحثه لتحديد اهم متغيرات الاسترخاء والتصور الذهنى وتركيز الانتباه المرتبطه بموضوع البحث
 = توجيه اهتمام الباحثه فى اختيار عينة البحث من حيث (طريقة الاختيار- العدد المناسب)
 = مساعدة الباحثه فى ترتيب وضبط الاجراءات الخاصه بالقياسات والتعرف على كيفية تقنين الاحمال
 التدريبيه للتمرينات المستخدمه فى البرنامج التدريبي المقترح
 = اختيار الاساليب الاحصائيه المناسبه لطبيعة البحث
 = الرجوع الى نتائج الدراسات السابقه فى الاستشهاد العلمى فى الاتفاق والاختلافات فيما يتعلق بنتائج
 الدراسه الحاليه مع تفسير سبب حدوث الاتفاق والاختلاف.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي، وقد استعانت باحدى التصميمات التجريبيه، وهى التصميم
 التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبيه والاخرى ضابطه، مستخدمه القياس القبلي والبعدى لكلا المجموعتين.
مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقه العمدية العشوائيه من بين طالبات الفرقة الثالثه بكلية التربيه
 الرياضيه بنات - جامعة الزقازيق - للعام الجامعى (٢٠١٥ - ٢٠١٦) والبالغ عددهم (٤٠) طالبه، وقد
 اشتملت عينة البحث على (٤٠) طالبه ، وتم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدهما مجموعه تجريبيه
 قوامها (١٥) طالبه ، والثانيه مجموعه ضابطه قوامها ايضا (١٥) طالبه وقد تم اختيار عدد (١٠) طالبات
 بالاختيار العشوائى ليمثلن العينه للدراسه الاستطلاعيه، وتم اجراء عملية التجانس بين افراد عينة البحث فى
 بعض المتغيرات التى تؤثر على المتغير التجريبي وهى: السن -الطول-الوزن وبعض المتغيرات البدنيه،
 ومتغيرات الاسترخاء والتصور الذهنى وتركيز الانتباه والمتغيرات المهاريه (قيد البحث)، والجدولين رقمى

(١)، (٢) يوضحان ذلك

جدول رقم (١) تجانس افراد عينة البحث في الذكاء ومعدلات النمو والمتغيرات البدنيه قيد البحث ن=٤٠

المتغيرات	القياسات والاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	- الذكاء	سنة	٢١,٥٠	٢,٦٥	٢١,١٤	٠.٤٠٨
	- الطول	سم	١٦٠.١٢	٤,٥٠	١٦٠.٥٧	٠.٣٠٠-
	- الوزن	كجم	٥٩.٩٣	٢,٥٠	٦٠.٥٥	٠.٧٤٤-
	- العمر	درجة	٢٢,٥٢	٢,٦٠	٢٣	٠.٥٥٤-
البدنيه	-قوة القبضه	كجم	٢٥,٤٣	١,٥٥	٢٥,١٠	٠.٦٣٩

جدول رقم (١) تجانس افراد عينة البحث في الذكاء ومعدلات النمو والمتغيرات البدنيه قيد البحث ن=٤٠

المتغيرات	القياسات والاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
	- قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٥,٦٢	٢,٤٥	١١٥	٠.٧٥٩
	- التوازن	ثانية	١,٩٣	٠,٨٩	١,٦٥	٠.٩٤٤
	- الرشاقة	ثانيه	٦,٢٧	١,٢٣	٦,٠١	٠.٦٣٤
	- التوافق	ثانيه	١٠,٩٧	١.٠٥	١٠,٦٥	٠.٩١٤
	- مرونة	سم	٢٥.٣١	١,٩٥	٢٥.٩٥	٠.٩٨٥-

يشير جدول رقم (١) الى أن قيم معاملات الالتواء للطالبات عينة البحث تراوحت بين (٣±)، مما يشير إلى

اعتدالية مجتمع البحث في في معدلات النمو والمتغيرات البدنيه قيد البحث

جدول (٢) تجانس افراد عينة البحث في متغيرات الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه والمتغيرات المهاريه قيد البحث ن=٤٠

المتغيرات	القياسات النفسيه	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
بطاقة التوتر العضلي لقياس قدره على الاسترخاء	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٧.٧١	٣.١	١٦.٩٩	٠.٦٩٧
	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٨.١٧	٣.٤٣	١٧.٨٦	٠.٢٧١
	- الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٤.٩٣	٢.٤٩	١٥.٦	٠.٨٠٧-
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١٥.٩٣	٢.٨٢	١٦.١١	٠.١٩١-
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٦.٧٤	٢,٤٥	٦٦.٠٢	٠.٨٨٢
التصور العقلي	- التصور البصري	درجة	٦.٥٣	١.٩٢	٧.١٢	٠.٩٢٢-
	- التصور السمعي	درجة	٥.٩١	١.٤٢	٦.٢٤	٠.٦٩٧-
	- الاحساس الحركي	درجة	٧.٠٣	١.٥٤	٦.٧٣	٠.٥٨٤
	- التصور الإنفعالي	درجة	٦.٦	١.٦٣	٦.٤٥	٠.٢٧٦
تركيز الانتباه	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	٧.١	١.٧٨	٦.٨٩	٠.٣٥٤
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٣٣.١٨	١.٧٠	٣٣.٤٣	٠.٤٤١-
	التركيز	درجة	٢٠.١٥	٤.٦٩	١٩.٨٧	٠.١٧٩
	الهجمة المستقيمه	درجة	١٠,٨٠	١,٩٥	١٠,٢٥	٠.٨٤٦
	الهجمة المعيره	درجة	١٠,١٦	١,٦٥	١٠,٠٢	٠.٢٥٤
الهجمة القاطعه	درجة	٩,٤٠	١,٧٥	٩,١٠	٠.٥١٤	

يشير جدول رقم (٢) الى أن قيم معاملات الالتواء للطالبات عينة البحث تراوحت بين (± 3) ، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع البحث في في متغيرات الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه ومستوى الاداء في الهجمات البسيطة (الهجمة المستقيمة، الهجمة المغيره، الهجمة القاطعه) قيد البحث بعد التأكد من اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قامت الباحثة بسحب عينة بالطريقة العشوائية قوامها ١٠ طالبة وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن وبذلك أصبح قوام عينة البحث الأساسية ٤٠ طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ١٥ طالبة وقد تم إجراء تكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث والجدول التالي رقم (٣)، يوضح ذلك.

جدول رقم (٣) تكافؤ افراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن=٢=٢٠

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
- الذكاء		درجة	٢١,٧٥	٢١,٩٥	٢١,٩٥	٢١,٩٥	٠,٤٦
- الطول		سم	١٦٠,٨٤	١٦٠,٩٦	١٦٠,٩٦	١٦٠,٩٦	٠,١٧
- الوزن		كجم	٦٠,٢٥	٦٠,٨٩	٦٠,٨٩	٦٠,٨٩	٠,١٧
- العمر		سنة	٢٣,٣٣	٢٣,٤٥	٢٣,٤٥	٢٣,٤٥	٠,٨٤
البدنية:		كجم	٢٤,٤٣	٢٤,٩٠	٢٤,٩٠	٢٤,٩٠	١,٢٣
- قوة القبضة		كجم	١١٠,٦٢	١١٠,٩٨	١١٠,٩٨	١١٠,٩٨	١,٤٩
- قوة عضلات الرجلين		كجم	٠,٩٣	١,٠٥	١,٠٥	١,٠٥	٠,٩٠
- التوازن		ثانية	٦,٦٠	٠,٩٨	٠,٩٨	٠,٩٨	١,٥٨
- الرشاقة		ثانيه	١١,٩٧	٠,٩٠	٠,٩٠	٠,٩٠	٠,٧٨
- التوافق		ثانيه	٢٢,٤٠	١,٥٥	١,٥٥	١,٥٥	٠,٦٢
- مرونة		سم					
بطاقة التوتر العضلي لقياس قدره على الاسترخاء	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٨,٠٩	٣,٢١	١٧,٧٣	٣,٥٩	٠,٣٢
	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٨,١١	٣,٣٦	١٨,٠٤	٣,٤٩	٠,١٠
	- الاسترخاء العضلي للذراع	درجة	١٥,٨٦	٢,٦٦	١٥,٢٨	٢,٣١	٠,٣١
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١٥,٨٣	٢,٧٢	١٥,٢٤	٢,٩١	٠,٢٠
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٧,٧٩	٢,٤٤	٦٧,١٩	٢,٤٠	٠,٠٧
مقياس التصور العقلي:	- التصور البصري	درجة	٥,١٦	١,٩٣	٥,٦٣	١,٧١	٠,١٧
	- التصور السمعي	درجة	٦,٠٨	١,٥١	٦,٧٥	١,٣٨	٠,٥٥
	- الاحساس الحركي	درجة	٧,٠٤	١,٥٣	٧,٣٦	١,٤٧	٠,٣٦
	- التصور الإنفعالي	درجة	٦,٤١	١,٥٦	٦,٦٣	١,٦٢	٠,٣٨
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	٧,٠٧	١,٧٣	٧,٥٧	١,٩٧	٠,١٤
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٣٣,١٣	١,٧٠	٣٣,٠٧	١,٧٨	٠,٠٢
تركيز الانتباه:		درجة	١٨,٢٠	٤,٦١	١٨,٧٠	٤,٦٨	٠,١٩
المتغيرات المهارية	الهجمة المستقيمة	درجة	١٠,٧٠	١,٨٥	١٠,٨٥	١,٧٢	٠,٢٧
	الهجمة المغيره	درجة	١٠,٣٥	١,٤٥	١٠,٤٢	١,٢٠	٠,١٩
	الهجمة القاطعه	درجة	٩,٨٠	١,٥٥	٩,٩٠	١,٦٥	٠,٤٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤٨

يشير جدول رقم (٣) الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.
ثالثا:- وسائل جمع البيانات:

اولا: الاجهزه والادوات المستخدمه فى البحث:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول
- مسطره خشبيه مدرجه
- ميزان طبي لتقدير الوزن
- حبل.
- مقياس معدنى مدرج بالسنتيميتير
- ساعة إيقاف.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين، وقوة القبضة لليد.
- أقماع. - طباشير

ثانيا: استطلاع رأى الخبراء: (مرفق ٤)

قامت الباحثة باجراء مسح مرجعي للدراسات العلميه التى تناولت المتغيرات البدنيه، وكذلك المراجع العلميه المتخصصه فى رياضة المبارزه (سلاح الشيش)، لتحديد اهم المتغيرات البدنيه المرتبط باداء الهجمات البسيطة، وتم وضع هذه المتغيرات فى استماره خاصه تم عرضها على الخبراء. واختارت الباحثة المتغيرات البدنيه وقد بلغ عددهم (٦) متغيرات هى كما يلى:

ثالثا:الاختبارات البدنيه: مرفق (٦)

- اختبار قوة القبضة
- اختبار قوة عضلات الرجلين
- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن.
- اختبار الجري الزجراجى لقياس الرشاقة.
- اختبار الدوائر الرقميه لقياس التوافق .
- اختبار الكويري لقياس المرونة .

رابعا:- اختبار لقياس نسبة الذكاء العالى (إعداد/ السيد محمد خيرى) مرفق (٣)

خاما: المتغيرات المهاريه للهجمات البسيطة فى سلاح الشيش (الهجمه المستقيمه المباشره - الهجمه المغيره- الهجمه القاطعه) مرفق (١٠)
المقاييس:

سادسا: مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلى (لقياس الاسترخاء):اعداد هذا المقياس "تدفير" Nideffer وقام بتعريبه "محمد العربى"، "ماجدة اسماعيل" ١٩٩٦، ويستخدم فى تقييم (الاسترخاء العضلى للرأس - الاسترخاء العضلى للذراعان - الاسترخاء العضلى للجذع - الاسترخاء العضلى للرجلين) مرفق (٧)
سابعا: مقياس التصور الذهنى: اعداد هذا المقياس "مارتيز Martens وقام بتعريبه محمد العربى، ماجدة

اسماعيل ١٩٩٦م ويستخدم في تقييم (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس الحركي - التصور الانفعالي) مرفق (٨)

ثامنا: مقياس الشبكة لتركيز الانتباه: اعداد هذا المقياس "دورثي هاريس" Dorth harnis" وقام بتعريبه محمد العربي ١٩٩٦م مرفق (٩) .

تاسعا: استمارة تسجيل مستوى الاداء للهجمات البسيطة في سلاح الشيش: مرفق (١٢) الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة باجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن ١٠ طالبات من الفرقه الثالثه لتخصص سلاح الشيش بالكلية، في الفتره الزمنيه من الاربعاء الموافق ٢٠١٥/٢/١١ إلي الاحد الموافق ٢٠١٥/٢/١٥ وذلك بهدف التعرف على:

- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة اثناء اجراء التجربه الاساسيه.
 - مناسبة تدريبات الاسترخاء لاداء الهجمات البسيطة بالنسبه لمستوى افراد عينة البحث
 - المعاملات العلميه (الصدق- الثبات) للاختبارات المستخدمه في البحث
 - تدريب الايدي المساعده.
 - تجريب وحده من البرنامج المقترح.
 - المعاملات العلميه (الصدق- الثبات) للاختبارات قيد البحث
- اولا : معامل الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات البدنيه قيد البحث عن طريق الصدق التجريبي (التمايز) على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهن (١٠) طالبه، تم اختيارها من الطالبات المتميزات والمشاركات بالفرق الرياضيه (مجموعه مميزه) والاخرى تم اختيارها بطريقه عشوائيه (مجموعه غير متميزه) من طالبات الفرقه الثالثه وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في الاختبارات المستخدمه قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزه		المجموعة غير المميزه		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
البدنيه:	- الذكاء	درجة	٢٤,٢٢	٤,٥٠	٢٢,٩٧	٤,٤٠	*٣,٧٩
	- قوة القبضه	كجم	٢٦,٤٠	١,٩٥	٢٢,٤٣	١,٢٠	*٣,٥٢
	- قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٥,٧٨	٢,٤٥	١١٠,٦٢	٢,٣٥	*٥,٦٠
	- التوازن	ثانيه	٢,٠٢	٠,٨٧	٠,٩٣	٠,٨٩	*٣,٦٠
	- الرشاقه	ثانيه	٥,٧٠	١,٢٥	٧,٦٠	٠,٩٨	*٢,٢٠
	- التوافق	ثانيه	٩,١٧	٢,٠٤	١١,٩٧	٠,٩٠	*٤,١٨
بطاقة التوتر العضلي لقياس القدره على الاسترخاء	- مرونة	سم	٢٢,٤٥	٢,٠٢	٢٥,١٠	١,٥٥	*٤,٦٥
	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٥,٢١	١,٩٣	١٩,٤٤	١,٤٢	*٥,٥٨
	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٤,٨٥	٢,٠١٤	٢٠,٥٥	١,٨٤	*٦,٣٩
	- الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٣,١١	١,٤٧	١٦,٢٧	١,٤٥	*٤,٨٤
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١٤,١٩	١,٥٩	١٧,٣١	١,٥٧	*٤,٤٢
مقياس التصور العقلي	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٧,٣٦	٧,١٣	٧٣,٥٧	٦,٢٨	*٥,٤٠
	- التصور البصري	درجة	٧,٤٦	١,٨٥	٥,٩٥	١,٩٣	*٢,٩٨
	- التصور السمعي	درجة	٧,٨٧	١,٣٦	٦,١٠	١,٥١	*٦,٠٢
	- الاحساس الحركي	درجة	٩,٠٦	١,٥٤	٧,٢٥	١,٥٣	*٢,٨٣
	- التصور الإنفعالي	درجة	٩,٧٦	١,٧١	٦,٦١	١,٥٦	*٣,٢٠
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	١٠,١٨	١,٨٣	٧,٦٥	١,٧٣	*٥,١٣

تابع جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزه		المجموعة غير المميزه		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
المتغيرات المهارية	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٣٧.٣٣	١٣.٣٣	٣٣.٤٣	١٣.٣٠	*٧.٢٣
	تركيز الانتباه	درجة	٢٠.٤١	٤.٩٩	١٣.٧١	٢.١٢	*٤.٣٥
	الهجمة المستقيمة	درجة	١٢.٨٠	١.٩٠	٩.٢٠	١.٩٤	*٤.٢٧
	الهجمة المغيرة	درجة	١٢.٨٦	١.٩٥	٩.١٦	١.٦٠	*٤.١٩
	الهجمة القاطعه	درجة	١١.٤٠	١.٦٥	٨.٢٠	١.٧٠	*٣.٤٠

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزه والمجموعه غير المميزه فى الاختبارات البدنيه واختبارات الاسترخاء والتصور ذهنى وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجمة المستقيمة- الهجمة المغيرة- الهجمة القاطعه) لصالح المجموعه المميزه مما يشير الى صدق الاختبارات.

ثانيا- ثبات الاختبارات البدنية:

لايجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيقه Test, Retest حيث تم التطبيق الاول فى يوم من ٢٠١٥/٢/١٢ إلى ٢٠١٥/٢/١٥ بفواصل زمنى قدره اسبوع، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الاول والثانى والجدول رقم (٥) يوضح ذلك

جدول رقم (٥) معامل الثبات للاختبارات والمتغيرات قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل (ر)
			ع	م	ع	م	
البدنية:	- الذكاء	درجة	٢٤.٢٢	٤.٥٠	٢٤.٢٠	٤.٤٠	٠.٨٧٢
	- قوة القبضه	كجم	٢٦.٤٠	١.٩٥	٢٦.٣٩	١.٨٥	٠.٩٢٠
	- قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٥.٧٨	٢.٤٥	١١٥.٧٥	٢.٣٥	٠.٩٥٠
	- التوازن	ثانية	٢.٠٢	٠.٨٧	٢.١٠	٠.٧٧	٠.٩٢٣
	- الرشاقة	ثانية	٥.٧٠	١.٢٥	٥.٦٠	١.١٥	٠.٨٥١
	- التوافق	ثانية	٩.١٧	٢.٠٤	٩.١٠	٢.٩٨	٠.٩٥٥

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل (ر)
			ع	م	ع	م	
مقياس التصور العقلى	- مرونة	سم	٢٢.٤٥	٢.٠٢	٢٥.٣٠	٢.١٢	٠.٩٥٠
	- الاسترخاء العضلى للرأس	درجة	١٥.٢١	٣.١١	١٥.١٩	٣.٠٨	٠.٨٢٠
	- الاسترخاء العضلى للذراعين	درجة	١٤.٨٥	٣.٤٣	١٤.١١	٣.٣٩	٠.٧٣٠
	- الاسترخاء العضلى للذراع	درجة	١٣.١١	٢.٥١	١٣.٠٠	٢.٤٨	٠.٧١٠
	- الاسترخاء العضلى للرجلين	درجة	١٤.١٩	٢.٨٣	١٤.٠٣	٢.٧٧	٠.٧٧٠
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٧.٣٦	١١.٨٨	٥٧.٢٤	١١.٧٢	٠.٩٥٦
	- التصور البصرى	درجة	٦.٤٦	١.٨٥	٦.٥٠	١.٧٩	٠.٥٩٤
	- التصور السمعى	درجة	٥.٨٧	١.٣٦	٥.٩٠	١.٣١	٠.٦٣٩
	- الاحساس الحركى	درجة	٧.٠٦	١.٥٤	٧.١٠	١.٤٩	٠.٦١٤
	- التصور الإنفعالى	درجة	٦.٧٦	١.٧١	٦.٨٢	١.٦٦	٠.٧١١
تركيز الانتباه	- القدرة على التحكم فى الصورة	درجة	٧.١٨	١.٨٣	٧.٢١	١.٧٩	٠.٦٨١
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٣٣.٣١	٨.٢٩	٣٣.٥٥	٨.٠٤	٠.٦٤٨
	تركيز الانتباه	درجة	٢٠.٤١	٤.٩٩	٢٠.٤٦	٤.٩٤	٠.٨٧٥
	الهجمة المستقيمة	درجة	١٢.٨٠	١.٩٥	١٢.٨٧	١.٨٥	٠.٨٥٠
المتغيرات المهارية	الهجمة المغيرة	درجة	١٢.٨٦	١.٦٥	١٢.٨٢	١.٧٠	٠.٧٨٠
	الهجمة القاطعه	درجة	١١.٤٠	١.٧٥	١١.٤٨	١.٦٠	٠.٨٠٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطيه داله احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الاول والثانى للاختبارات قيد البحث مما يشير الى ثبات الاختبارات عند اجراء القياس.

البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام تدريبات الاسترخاء لاداء الهجمات البسيطة فى رياضة المبارزه مرفق (١١)

اولا : الهدف من البرنامج المقترح:

- يهدف البرنامج النفس حركى بأستخدام تدريبات الاسترخاء القائم على (الاسترخاء العضلى للرأس - الاسترخاء العضلى للذراعان - الاسترخاء العضلى للجذع - الاسترخاء العضلى للرجلين) وفاعليته على (التصور الذهنى - وتركيز الانتباه لمستوى اداء الهجمات البسيطة فى رياضة المبارزه على:-
- ١- تحقيق الاسترخاء لجميع العضلات العامله أثناء أداء الهجمات البسيطة وذلك بأثارة مجموعه معينه من العضلات أو عضلات الجسم ككل ثم استرخائها حتى تصل الطالبه الى اكتساب الاحساس بدرجة الاسترخاء المثلى التى تكسبها الشعور الايجابى الذى يمكنها من تعبئة طاقتها البدنيه والعقليه فى زيادة الانتباه والتركيز أثناء الاداء.
 - ٢- تحقيق التهيؤ العقلى واكتساب الطالبه القدره على التركيز فى المكان والزمان الصحيحين أثناء أداء مهارات الهجوم البسيط ، وتخيل الاداء الصحيح واكتساب الشعور الجيد للاداء.
 - ٣- تحقيق التهيؤ النفسى للتصور العقلى للاداء الحركى خلال أداء الهجمات البسيطة فى رياضيه المبارزه ، أى التعامل مع الاداء من خلال حواس ومشاعر الطالبه بهدف اعدادها نفسيا والارتقاء بمستوى أدائها.
 - ٤- تحقيق الانسيابيه فى التنفس المنتظم ، وذلك بإكساب الطالبه التمييز بين الانقباض والاسترخاء للعضلات العامله خلال التنفس.

ثانيا: أسس وضع البرنامج:

راعت الباحثة الاسس التاليه عند بناء البرنامج وهى:

- ١- مراعاة خصائص النمو لهذه المرحله السنيه.
- ٢- أن يتميز البرنامج بالبساطه وسهولة الفهم.
- ٣- توفير المكان والامكانيات اللازمه لتنفيذ البرنامج .
- ٤- مراعاة الفروق الفرديه بين الطالبات.
- ٥- أتقان المهارات وفقا للجدول الزمنى الموضوع ومراعاة مبدأ التدرج فى الصعوبه.
- ٦- مراعاة ان يحقق البرنامج الشعور بالتشويق والاثاره والدافعيه.
- ٧- وضوح تدريبات الاسترخاء للطالبات.

ثالثا: محتوى البرنامج:

قامت الباحثة بتحديد محتويات برنامج تدريبات الاسترخاء من خلال الاطار النظرى المرجعى ، ونتائج

الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بموضوع البحث الحالي وفي ضوء ذلك تم تحديد (٤) اربعة ابعاد رئيسيه لبرنامج تدريبات الاسترخاء وهي:-

رابعاً: الأبعاد الرئيسية للبرنامج:

يتأسس البرنامج النفس حركى لتدريبات الاسترخاء على عدة محاور وأبعاد أساسية وهي:

البعد الأول: الاسترخاء العضلي:

يمثل الاسترخاء العضلي أحد الأبعاد التمهيديّة الهامة في البرنامج النفس حركى المقترح ، وهو البعد الذي يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة ، وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation لتنفيذ هذا البعد ، والذي يتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم.

الهدف: تعليم الطالبه التمييز بين التوتر والاسترخاء ، والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر والقلق.

البعد الثاني: الاسترخاء العقلي (تدريبات التحكم فى التنفس)

تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد، باعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء وأكثرها تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق ، وقد اعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر، هذا بالإضافة إلى استخدام أسلوب الإيحاء والإيحاء الذاتي وذلك للوصول لدرجة كبيرة من الاسترخاء العقلي العميق.

الهدف: مساعدة الطالبه على الوصول إلى الاسترخاء العقلي وتخفيف تراكم الضغط والقلق وشفاء العقل، وكذلك الوصول إلى الحجرة العقلية وتكوينها بصورة ثابتة داخل عقله.

البعد الثالث: التصور العقلي والبدني العام ومتعدد الابعاد لتطوير مستوى اداء الهجمات البسيطة فى

رياضة المبارزة:

يهدف هذا البحث الى مساعدة الطالبة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة ، يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة الذي يعكس تأثير البرنامج النفس حركى المقترح على الأداء وقد تم استخدام تكرار تصور المهارات الحركية عقلياً من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس الحركي وتصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء والتحكم في التصور ، أي كل ما يختص بالهجمات المستقيم والمغيره والقاطع دون الأداء الفعلي لها، لتحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء، وتنمية الشعور بالوعي الحسي.

البعد الخامس: تركيز الانتباه على الاداء الحركي والمكان والزمان الصحيحين:

يعتبر تركيز الانتباه أحد الركائز الهامة في برنامج الاسترخاء المقترح والذي يساهم بفاعلية في تحقيق أهدافه لما له من تأثير حيوي في نجاح كل من عملية التدريب والمنافسة ، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على الجوانب الفنية لأداء المهارات ومفردات الأداء الحركي ، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وانتقاء الانتباه وتحويل الانتباه وشدة الانتباه (تركيز - يقظة).

وقد قامت الباحثة بعرض البرنامج على مجموعه من الاساتذة والمتخصصين في رياضة المبارزة (سلاح

الشيخ) ، وعلم النفس للتعرف على مدى مناسبته من حيث المحتوى والمدى الزمني جدول (٦) (البرنامج الاسترخائي المقترح على التصور الذهني وتركيز الانتباه لتطوير مستوى الاداء في الهجمات البسيطة في رياضة المبارزة) وحده من البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

الأبعاد	الأسبوع	المحتوي		
		الوحدة العاشرة		
الاسترخاء العضلي (١٠) ق	الاسترخاء تعاقبي	(رقود) أغلق عينيك ثني الذراعان حتى تلامس أصابع اليدين الكتفين حتى تشعر بالتوتر في العضد ثم استرخي تماماً .		
		(رقود) تبادل لف الرأس جهة اليمين واليسار		
		(رقود) تبادل ضغط اللسان في سقف الحلق ثم استرخي		
		(رقود) تبادل انقباض وانبساط عضلات الصدر		
		(رقود) تبادل انقباض وانبساط عضلات البطن		
		(رقود) تبادل ثني أصابع القدمين للخلف .		
		الاسترخاء عقلي (١٠) ق	التحكم في التنفس	(رقود) أخذ شهيق عميق من الأنف تنفس من البطن والحجاب الحاجز ليس من الصدر ثم أترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر
				(رقود) دفع الزفير ببضع من الفم عن طريق الإسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعان والكتفين في حالة استرخاء .
				(رقود) تصور نفسي الآن في صالة السلاح
		تصور عقلي أساسي (٢٠) ق	الوضوح	(رقود) تصور نفسي الآن في صالة السلاح
(رقود) تصور نفسي البساط .				
(رقود) تغير لون مكعبات لون بساط صالة السلاح من اللون الرصاصي إلي الأخضر				
(رقود) تصور تحول اللون الأزرق إلي الأخضر الغامق إلي البرتقالي الداكن إلي الأحمر				
(رقود) تصور لون بدلة التدريب الذي ترتديها الزميله				
استيقاظ) ٥ ق		(رقود) تصور اماكن زملائك على البساط		
		(رقود) تصور لون بدلة المدرسه .		
		(رقود) تحريك الرجلين للداخل ثني الركبتين		
		(رقود) تحريك الذراعين (بطح - ثني - مد)		
		(رقود) الوصول لوضع الجلوس تربيع فتح العينين ببضع بابتسامه		

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (١٢) اسبوع بناء على رأى الخبراء مرفق (١)
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (٣) وحدات تدريبية
- عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح (٣٦) وحده تدريبية

- زمن الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة.

- عدد ساعات التدريب فى البرنامج ٣٦ ساعة (٢١٦٠) دقيقة

خامساً: الخطوات التنفيذية للبحث

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعه التجريبيه والضابطه فى الذكاء - الطول - السن - الوزن - الاسترخاء - التصور الذهني - تركيز الانتباه - والاختبارات البدنيه والمهاريه قيد البحث وذلك فى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٥/٢/١٦ ويوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/٢/١٧. تطبيق البرنامج المقترح لتدريبات الاسترخاء:

تم تطبيق البرنامج المقترح لتدريبات الاسترخاء فى المدة من الاحد ٢٠١٥/٢/١٨ إلى الخميس (٢٠١٥/٥/١٨)

القياسات البعديّة

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعه التجريبيه والضابطه بنفس طريقة القياس القبلي مع استبعاد الذكاء - الطول - السن - الوزن - والاختبارات البدنيه وذلك فى يوم السبت (٢٠١٥/٢/١٩) ويوم الاحد (٢٠١٥/٢/٢٠).

سادساً: المعالجات الإحصائية

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود فروضه تم إجراء المعالجات الاحصائية التالية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- معامل الالتواء.
- ٤- معامل الارتباط.
- ٥- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- ٦- نسبة التحسن.

وقد تم اختيار مستوى معنوية (٠.٠٥) فى عرض ومناقشة النتائج.

أولاً : عرض النتائج

جدول رقم (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه فى المتغيرات قيد البحث ن=١٥

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	القياسات القبليه		القياسات البعديه		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
بطاقة التوتر العضلي	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٨.٠٩	٣.٢١	١٦.٦٤	٢.٥٣	*٦,٩٠
لقياس القدره على الاسترخاء:	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٨.١١	٣.٣٦	١٥.٩٨	٢.٤١	*٥,٧٨
	- الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٥.٨٦	٢.٦٦	١٢.٠٧	١.٩٦	*٨,١٢
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١٥.٨٣	٢.٧٢	١١.٨٩	١.٨٨	*٨,١٢
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٧.٧٩	٢.٤٤	٥٦.٥٨	٨.٧٨	*٧,٥٢

تابع جدول رقم (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ن=١٥

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	القياسات القبليه		القياسات البعديه		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
مقياس التصور العقلي:	- التصور البصري	درجة	١.٩٣	٥.١٦	٨.٩٣	١.١٨	*٥,٣٦
	- التصور السمعي	درجة	١.٥١	٦.٠٨	٩.٠٦	١.٦١	*٥,٨٠
	- الاحساس الحركي	درجة	١.٥٣	٧.٠٤	٨.٢٥	١.٥٤	*٦,٣٢
	- التصور الإنفعالي	درجة	١.٥٦	٦.٤١	٧.٦١	١.٤٢	*٥,٣٩
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	١.٧٣	٧.٠٧	٩.٥٣	١.٨٦	*٥,١٢
تركيز الانتباه	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١.٧٠	٣٣.١٣	٤٣.٣٨	٧.٦١	*٤,١٥
	: التركيز	درجة	٤.٦١	١٨.٢٠	٢٢.١١	٣.٢٥	*٣,٩٨
	الهجمة المستقيمة	درجة	١.٨٣	١٠.٦٩	١٢.٨٠	١.٧٥	*٤,٣٥
المتغيرات المهارية	الهجمة المغيره	درجة	١.٤٥	١٠.٣٥	١٢.٥٠	١.٠٥	*٧,٧٨
	الهجمة القاطعه	درجة	١.٥٥	٩.٨٠	١١.٩٨	١.١٥	*٦,٥٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه في متغيرات الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه ومستوى الاداء في الهجمات البسيطة (الهجمة المستقيمة، الهجمة المغيره، الهجمة القاطعه) لصالح القياس البعدي.

جدول رقم (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه في المتغيرات قيد البحث ن=١٥

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	القياسات القبليه		القياسات البعديه		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
بطاقة التوتر العضلي لقياس قدره على الاسترخاء	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٧.٧٣	٣.٥٩	١٢.٤٦	١.٥٧	*٧.٦٤
	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٨.٠٤	٣.٤٩	١٣.٢٣	٢.٢٤	*٦.٢٣
	- الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٥.٢٨	٢.٣١	٩.٦٦	١.٨٣	*٩.٠٠
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١٥.٢٤	٢.٩١	١٠.٢٦	٢.٠١	*٨.١٢
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٧.١٩	٢.٤٠	٤٥.٦١	٧.٦٥	*٧.٥٢
مقياس التصور العقلي:	- التصور البصري	درجة	٥.٦٣	١.٧١	١٥.٥٣	٢.١٦	*١٥.٦٦
	- التصور السمعي	درجة	٦.٧٥	١.٣٨	١٤.٢١	٢.٤١	*١٥.٢٣
	- الاحساس الحركي	درجة	٧.٣٦	١.٤٧	١٤.٣٢	١.٩٨	*١٥.١١
	- التصور الإنفعالي	درجة	٦.٦٣	١.٦٢	١٣.٦٧	٢.١٥	*١٣.٠٦
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	٧.٥٧	١.٩٧	١٤.٧١	٢.٢٣	*١٣.٦٣
تركيز الانتباه	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٣٣.٠٧	١.٧٨	٧٢.٤٤	١٠.٩٣	*١٤.٨٩
	: التركيز	درجة	٤.٦٨	١٨.٧٠	٣٣.٥٤	٤.٩١	*٣,٩٨
	الهجمة المستقيمة	درجة	١.٨٥	١٠.٨٥	١٧.٨٠	١.٧٥	*٢,٨٩
المتغيرات المهارية	الهجمة المغيره	درجة	١.٤٢	١٠.٤٢	١٧.٥٠	١.٠٥	*٣,٥٤
	الهجمة القاطعه	درجة	٩.٩٠	١.٦٥	١٧.٩٨	١.١٥	*٤,١٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض متغيرات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء في الهجمات البسيطة (الهجمة

المستقيمة، الهجمة المغيره، الهجمة القاطعه) قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي

جدول رقم (٩) دلالة الفروق بين القياسين البعديين في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية ن=١٥

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
بطاقة التوتر العضلي لقياس قدره على الاسترخاء	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٦.٦٤	٢.٥٣	١٢.٤٦	١.٥٧	*٦,٩٠
	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٥.٩٨	٢.٤١	١٣.٢٣	٢.٢٤	*٥,٧٨
	- الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٢.٠٧	١.٩٦	٩.٦٦	١.٨٣	*٨,١٢
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١١.٨٩	١.٨٨	١٠.٢٦	٢.٠١	*٨,١٢
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٦.٥٨	٨.٧٨	٤٥.٦١	٧.٦٥	*٧,٥٢

تابع جدول رقم (٩) دلالة الفروق بين القياسين البعديين في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية ن=١٥

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
مقياس التصور العقلي:	- التصور البصري	درجة	١.١٨	٨.٩٣	١٥.٥٣	٢.١٦	٥,٣٦*
	- التصور السمعي	درجة	١.٦١	٩.٠٦	١٤.٢١	٢.٤١	٥,٨٠*
	- الاحساس الحركي	درجة	١.٥٤	٨.٢٥	١٤.٣٢	١.٩٨	٦,٣٢*
	- التصور الإنفعالي	درجة	١.٤٢	٧.٦١	١٣.٦٧	٢.١٥	٥,٣٩*
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	١.٨٦	٩.٥٣	١٤.٧١	٢.٢٣	٥,١٢*
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٧.٦١	٤٣.٣٨	٧٢.٤٤	١٠.٩٣	٤,١٥*
تركيز الانتباه	: التركيز	درجة	٣.٢٥	٢٢.١١	٣٣.٥٤	٤.٩١	٣,٩٨*
المتغيرات المهارية	الهجمة المستقيمة	درجة	١.٧٥	١٢.٨٠	١٧.٨٠	١.٧٥	٤,٣٥*
	الهجمة المغيرة	درجة	١.٠٥	١٢.٥٠	١٧.٥٠	١.٠٥	٤,٧٨*
	الهجمة القاطعة	درجة	١.١٥	١١.٩٨	١٧.٩٨	١.١٥	٤,٥٠*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء في الهجمات البسيطة (الهجمة المستقيمة، الهجمة المغيرة، الهجمة القاطعة) قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية جدول رقم (١٠) الفروق في معدل التغير في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نسب التحسن %
			القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	
بطاقة التوتر العضلي لقياس قدره على الاسترخاء	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٨.٠٩	١٦.٦٤	١٧.٧٣	١٢.٤٦	٢٩.٧٢٣
	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٨.١١	١٥.٩٨	١١.٧٦١	١٣.٢٣	٢٦.٦٦٣
	- الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٥.٨٦	١٢.٠٧	٢٣.٨٩٦	٩.٦٦	٣٦.٧٨٠
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١٥.٨٣	١١.٨٩	٢٤.٨٨٩	١٠.٢٦	٣٢.٦٧٧
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٧.٧٩	٥٦.٥٨	١٦.٥٣٦	٤٥.٦١	٣٢.١١٨
التصور العقلي	- التصور البصري	درجة	٥.١٦	٨.٩٣	١٤.٠١٢	١٥.٥٣	١٧٥.٨٤
	- التصور السمعي	درجة	٦.٠٨	٩.٠٦	٤٩.٠١٣	١٤.٢١	١١٠.٥١٩
	- الاحساس الحركي	درجة	٧.٠٤	٨.٢٥	١٧.١٨٨	٧.٣٦	٩٤.٥٦٥
	- التصور الإنفعالي	درجة	٦.٤١	٧.٦١	١٨.٧٢١	٦.٦٣	١٠٦.١٨٤
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	٧.٠٧	٩.٥٣	٣٤.٧٩٤	١٤.٧١	٩٤.٣١٩
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٣٣.١٣	٤٣.٣٨	٣٠.٧٧١	٣٣.٠٧	١١٩.٠٥٠
تركيز الانتباه	: التركيز	درجة	١٨.٢٠	٢٢.١١	٢١.٤٨٤	١٨.٧٠	٧٩.٣٥٨
المتغيرات المهارية	الهجمة المستقيمة	درجة	١٠.٧٠	١٢.٨٠	١٩.٦٢٦	١٧.٨٠	٦٤.٠٥٥
	الهجمة المغيرة	درجة	١٠.٣٥	١٢.٥٠	٢٠.٧٧٣	١٧.٥٠	٦٧.٩٤٦
	الهجمة القاطعة	درجة	٩.٨٠	١١.٩٨	٢٢.٢٤٥	٩.٩٠	٨١.٦١٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق في معدل التغير في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء في الهجمات البسيطة (الهجمة المستقيمة، الهجمة المغيرة، الهجمة القاطعة) . مناقشة النتائج:

بناء على التحليلات الأحصائية التي استخدمتها الباحثة وفي ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها في الإطار المحدد لعينة البحث تم التوصل الى النتائج وفقا للترتيب التالي:

مناقشة الفرض الأول الذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجمه المستقيمه المباشره - الهجمه المغيره - الهجمه القاطعه) فى رياضة المبارزه لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية".

وأظهرت نتائج جدول (٧) (٨) الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية فى الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة(الهجمه المستقيمه، الهجمه المغيره، الهجمه القاطعه) لصالح القياس البعدي وقد يعزى هذا التقدم الذى طرأ على المجموعه التجريبية نتيجة لتعرضها للبرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الاسترخاء، كما أتضح عدم وجود فروق داله احصائيا فى القياسات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه ما عدا مستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجمه المستقيمه، الهجمه المغيره، الهجمه القاطعه) .

وذلك نتيجة للتدريب على اداء الهجمات البسيطة (الهجمه المستقيمه، الهجمه المغيره، الهجمه القاطعه) خلال فترة تطبيق البرنامج ولكن بالطريقه المتبعه مع المجموعه الضابطه ، وتعزو الباحثة هذه النتائج الى فاعلية البرنامج النفس حركى المستخدم بأسلوب تدريبات الاسترخاء الذى تم تطبيقه على المجموعه التجريبية ، حيث أنه حفز الطالبه على اكتساب مداخل جديده للمعلومات والمهارات والاحساس وتخييل اداء الهجوم والدفاع بما يتناسب مع قدراتها الشخصيه مع التدريب المستمر بشكل فردى وجماعى، كما أن تقديم ماده العلميه داخل البرنامج للاداء وحركات الجسم وعرضها بشكل تدريجى مبسط .

أما بالنسبه للنتائج الايجابيه للمجموعه الضابطه فى مستوى الاداء الفنى للهجمات البسيطة (الهجمه المستقيمه، الهجمه المغيره، الهجمه القاطعه) التى أستخدمت الاسلوب التقليدى ، فأن الباحثة تعزو ذلك الى اعتماد هذا الاسلوب على توجيهات وارشادات القائم على التدريس والتدريب على مهارات الهجوم البسيط من خلال الممارسه المستمره من جانب الطالبه مع تصحيح الاخطاء للاداء والمهارات وحركات الرجلين والاداء الحركى ومقدرة القائم على التدريس على توصيل المعارف والمعلومات بأسلوب جيد وواضح للطالبات.

كما أن استخدام تدريبات الاسترخاء والتصور الذهنى وتركيز الانتباه التى تم تطبيقها على المجموعه التجريبية كان لها تأثير ايجابي ، وتعزو الباحثة ذلك الى أن البرنامج النفس حركى المتبع مع المجموعه التجريبية فى التصور الذهنى وتركيز الانتباه ادى الى رفع مستوى الاداء فى مهارات الهجوم البسيط (الهجمه المستقيمه، الهجمه المغيره، الهجمه القاطعه)، وذلك لان تدريبات الاسترخاء تعمل على عزل التفكير عن المثيرات الداخليه والخارجيه غير المرتبطه باداء الجمله الحره فى شكل جيد كما تعمل على الشعور بالراحه وتحقيق حاله من الهدوء تسمح للطالبات بالبدأ فى التصور الحركى السليم، كما أن الطالبات فى المجموعه

التجريبية كانت أكثر وعياً بالحواس السمعية والبصرية والحسية وبالتالي ساعدن على التصور الصحيح للاداء ، كما أن تدريبات الاسترخاء التدريجي والتحكم فى التنفس وما تحتويه من انقباض لمدة ٥ ثوانى ثم أخذ شهيق ثم الاحتفاظ بالشهيق حتى يحدث التوتر ثم الاسترخاء التدريجي مع أخراج الزفير حتى يتم الاسترخاء الكامل لهذه العضلات أدى الى تطوير الثقة بالنفس والشعور بالامان وخفض التوتر والقلق.

وفى هذا الصدد أشار " العربى شمعون" (٢٠٠١م) أنه بالرغم من الاختلاف فى مستويات الاسترخاء الا انها توجد بينهما علاقة قوية وحدث استثاره فى أحدهما تؤثر على المستويات الاخرى كما يمكن خفض مستوى الاستثاره من خلال درجة الاسترخاء ويؤدى ذلك الى رفع مستوى الاداء فى الانشطه المختلفه. (٢٢ : ١٥٧)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من مايكل با رالي " Michael Bar-Eli et al وأخرون" (٢٠٠٢م) (٣٧)، "دوبير Dubier, et. Al., (٢٠٠٣م) (٢٩) إلى أهمية هذه الدراسات فى الدمج والتكامل بين الجوانب العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) فى الارتقاء بمستوى الأداء وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعه التجريبية فى الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) فى رياضة المبارزه لصالح القياس البعدي".

مناقشة الفرض الثاني الذى ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث فى الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) فى رياضة المبارزه لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فى (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

وترجع الباحثه هذه النتائج الى أن البرنامج النفس حركى بأستخدام تدريبات الاسترخاء وفاعليته فى التصور ذهنى وتركيز الانتباه ويمثلها مستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه)، والذى استخدم مع المجموعه التجريبية أدى الى استثارة تفكير الطالبه والاحساس بقيمتها فى الادراك الذاتى بين الحركة الجسمية والتخيل العقلي مع طريقة التنفس بطريقة هادئة أثناء أداء تدريبات الاسترخاء، حيث أدى ذلك إلى تحسين الحالة المزاجية وتقليل القلق والتوتر والأوجاع الناتجة عن التدريب المنظم المتبع أثناء التدريب على البرنامج المقترح، كما أنها نمت لدى الطالبه قدرتها

على التركيز والتأمل والانتباه وتحسن التصور العقلي ، الامر الذي يؤدي الى التحفيز على بذل الجهد وخلق جو من الانتباه لدى الطالبات في المجموعه التجريبيه وهو ما تفتقده طالبات المجموعه الضابطه والتي يتبعن الاسلوب التقليدي وكل هذا أدى الى اكتسابهم المعارف والمهارات والاداء بصورة أفضل وكذلك تفوقهن على المجموعه الضابطه.

وتعزو الباحثة فروق ونسب تحسن القياسات البعديه عن القياسات القبلية للمجموعه التجريبيه إلي تأثير البرنامج المقترح بأستخدام تدريبات (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) ومستوى الاداء في الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "عباس عبد الفتاح"، "محمد شحاتة" (١٩٩١ م) "العربي شمعون" (٢٠٠٠م) إلى أن الاسترخاء هو الاساس المشترك في جميع برامج الأعداد العقلي ، حيث أنه يمكن استخدامه لمواجهة التوتر وضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية، وخفض مستويات الضغط والقلق وأيضاً يمكن استخدامه للتخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية وفي تأخير ظهور التعب العضلي، وله أهميته الواضحة في تقليل الإجهاد والاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط التي قد يتعرض لها الرياضي، كما يساهم في تحقيق أفضل النتائج.(١٥٨ :١٣) (٢٤ :٢١٦) كما ترجع الباحثة التحسن في التصور الذهني وتركيز الانتباه ومستوى الاداء في الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) إلي برنامج الاسترخاء المقترح من قبل الباحثة، والذي يشتمل علي تدريبات للاسترخاء العضلي لمختلف المجموعات العضلية بواسطة استخدام أسلوب الاسترخاء التعاقبي، وأيضاً استخدام أسلوب الاسترخاء العقلي عن طريق الإيحاء، والإيحاء الذاتي وكذلك استخدام أسلوب التحكم في التنفس للوصول إلي درجة عالية من الاسترخاء العميق ، وتعد تدريبات التصور العقلي أساساً هاماً في برامج الأعداد النفسي حيث تعمل علي زيادة تركيز الانتباه لدى الطالبه وإعطائها المزيد من الثقة واستبعاد الأفكار السلبية كما تعمل على تنمية الإحساس بالنجاح.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه"أسامة كامل راتب"(١٩٩٧م) إلي أن التصور العقلي يساهم في تحسين المهارات البدنية والنفسية ويساعد علي التحكم في الاستجابات الانفعالية وتحسين تركيز الانتباه وخاصة قبل الامتحان، ويزيد من ثقة الطالبة بنفسها هذا بالإضافة إلي أنه يمكن استخدامه لمواجهة الإصابة وذلك أثناء فترات الإصابة للطالبة وتوقفها عن الممارسة.(٣١٨ ، ٣٢٠)

كما ترجع الباحثة التحسن في تركيز الانتباه إلي البرنامج المقترح والذي يحتوي علي تدريبات مختلفة لزيادة تركيز الانتباه من خلال تدريبات التركيز العام، وتحويل الانتباه، وتثبيت الانتباه وانتقاء الانتباه، مما أدى إلي تنمية مهارة تركيز الانتباه، وأن التدريب العقلي ذو تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق الذي يمهد الطريق إلي زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلاً من "محمود عنان" (١٩٩٥م)، "أسامة كامل راتب" (١٩٩٥م) إلى أهمية تطوير مقدرة الطالبة على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة المثلي التي تساعد علي تعبئة القوة البدنية والانفعالية والعقلية علي نحو أفضل. (٢٠: ٢٩١) (١٨٥: ٥)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه " فانك Funk" (١٩٩٦م) (٣٠) على أن البرامج المستخدمة أدت الى تفوق المجموعة التجريبيه على الضابطه وساهم ذلك في تحسن مستوى الأداء، وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية".

مناقشة الفرض الثالث

" يوجد تغير بين القياس القبلى والبعدي لمجموعتى البحث الضابطه والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه)فى رياضة المبارزه". يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تغير بين القياس القبلى والبعدي لمجموعتى البحث الضابطه والتجريبية لصالح المجموعه التجريبية في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه)، وترجع الباحثه هذه النتائج الى البرنامج النفس حركى باستخدام تدريبات الاسترخاء وفاعليته فى مستوى الاداء للهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) فى سلاح الشيش والتصور الذهني وتركيز الانتباه لطالبات المجموعه التجريبية واللاتى استخدمن تدريبات الاسترخاء قد ساعدتهن على التخلص من التوترات والتخلص من الارق وتأخر ظهور التعب وزيادة قدرة احتمال الاجهزه الحيويه ، كما ترجع الباحثه عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية للمجموعه الضابطه فى الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه وذلك لعدم استخدامهن تدريبات تساعدن على الاسترخاء مما أدى الى زيادة التوتر والقلق مما يظهر على الطالبه فى شكل غير جمالى نتيجة عدم استخدامها التنفس الصحيح أثناء الاداء ، وعدم وجود الثقه بالنفس وحالة القلق وخصوصا قبل الامتحان.

وفى هذا الصدد يشير "العربى شمعون" (٢٠٠١م) ، "محمد علاوى" (٢٠٠٣م) الى أن الاسترخاء له أهميه كبيره وفوائد متعدده تشمل المجالات الفسيولوجيه والبدنيه والنفسيه ، كما يفيد فى اكتساب القدره على التحكم فى بعض الاستجابات البيولوجيه مثل التنفس وتطوير الثقه بالنفس والشعور بالامان والاحساس بالفروق الجوهرية بين الاسترخاء والتوتر. (٢١: ١٦٢، ١٦٣) (١٩: ٢١٦، ٢١٧) كما ترى "جانيت أورتيثز" Janet Oriz" (٢٠٠٦م) أن الاسترخاء يؤثر تأثيرا ايجابيا على مواجهة الضغوط

النفسية والتوتر ويحسن مستوى الاداء. (٣٢)

وفى هذا الصدد يشير أيضا كلا من "لامراند Lamirand" (١٩٩٤م) ، "رايني Rainey" (١٩٩٤م) ، "فولغام Fulgham" (١٩٩٩م) الى أهمية تدريبات الاسترخاء وتأثيرها الايجابية على خفض مستوى القلق والتوتر العضلي ، الامر الذى ساعد على كفاءة الاداء خلال عمليتي التعليم والتدريب. (٣٥)(٣٨)(٣١)

كما ترجع الباحثة التحسن في المهارات العقلية ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) إلى البرنامج الاسترخائى المقترح من قبل الباحثة، والذي يشتمل علي تدريبات للاسترخاء العضلي لمختلف المجموعات العضلية بواسطة استخدام أسلوب الاسترخاء التعاقبي، وأيضاً استخدام أسلوب الاسترخاء العقلي عن طريق الإيحاء، و الإيحاء الذاتي وكذلك استخدام أسلوب التحكم في التنفس للوصول إلي درجة عالية من الاسترخاء العميق ، واستخدام تدريبات الاسترخاء على التصور الذهني وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) والتسلسل والإحساس بالاتجاهات والفراغ والتركيز علي حركات الجسم والرجلين والربط والتسلسل والانسيابييه بينهما للوصول للأداء الجيد بأسرع وقت وأقل مجهود، كما تهدف هذه الاستراتيجية إلي تقليل الإحساس بالتعب أو الملل مما يخلق فرصاً متعددة لتكرار الأداء في جو نفسي ملائم وهذا يرجع إلي فعالية برنامج نفسى حركى استرخائى على التصور العقلي وتركيز الانتباه لتطوير مستوى اداء الهجمات البسيطة فى رياضة المبارزه.وبذلك يتحقق الفرض الذى ينص على " انه توجد نسب تغير بين القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث الضابطه والتجريبييه لصالح المجموعه التجريبييه فى الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه)

الاستخلاصات

- ١- البرنامج النفس حركى المقترح باستخدام تدريبات الاسترخاء والذي يشتمل على التصور الذهني وتركيز الانتباه والذي له دور ايجابي على تحسين مستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) لطالبات الفرقة الثالثه فى رياضة المبارزه.
- ٢- استخدام تدريبات الاسترخاء أدت الى زيادة الثقة فى النفس وتحفيز الطالبات وبالتالي أدى الى تحسين مستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه) لطالبات الفرقة الثالثه.
- ٣- تفوق المجموعه التجريبييه التى تستخدم البرنامج المقترح على المجموعه الضابطه التى تستخدم الاسلوب التقليدى المتبع.

التوصيات

- ١- اعداد برامج نفس حركي لتحسين مستوى أداء المهارات فى رياضة المبارزه للفرق المختلفه .
- ٢- اهمية تطبيق هذه البرامج على الطالبات فى ماده سلاح الشيش بكلية التربيه الرياضيه .
- ٣- الاهتمام بالدمج بين تدريبات الاسترخاء والتدريب المهارى لمحاولة تحقيق أقصى استفاده من قدرات الطالبه الكامنه والوصول لنتائج افضل.
- ٤- الاهتمام بالتصور ذهنى وتركيز الانتباه كعامل أساسى فى تطوير وتنمية مستوى الاداء فى الهجمات البسيطة (الهجوم المستقيم المباشره - الهجوم المغيره - الهجوم القاطعه).
- ٥- ادراج متغيرات الاسترخاء ضمن منهاج رياضة المبارزه لطالبات كلية التربيه الرياضيه وذلك لتطوير الاداء الفنى للطالبات.
- ٦- تطبيق البرنامج على المراحل السنيه المختلفه للاعبات سلاح الشيش

قائمة المراجع

المراجع العربي

- ١- ابراهيم نبيل عبد العزيز : الاسس الفنيه للمبارزه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى ، الاسس الفسيولوجيه ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٣- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٤- احمد عبد المرضى ابراهيم : تأثير برنامج مقترح لخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط لبراعم رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٥م.
- ٥- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٥م.
- ٦- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات)، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م.
- ٧- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٨- أسامة كامل راتب: الأعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٩- حميده عبد الله الخرجي: "فاعلية التدريب العقلي وحديث الذات علي مواجهة الضغوط النفسية وتطوير مستوى أداء الجملة الحركية والرضا الحركي لجهاز عارضة التوازن في الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ١٠- سناريا جبار محمود: " تركيز الانتباه وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضية فى الجمناستك الفنى " ، كلية التربية الاساسيه ، رسالة دكتوراه ، جامعة ديالى ، العراق، ٢٠١٢م.
- ١١- عبد الرحمن عدس: علم النفس التربوي(نظرة معاصرة)، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، ١٩٩٨م.
- ١٢- عبد الرحمن عدس: علم النفس التربوي، نظرة معاصرة، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، الطبعة الثانية، ١٩٩٩م.
- ١٣- عباس عبد الفتاح الرملى، محمد ابراهيم شحاته: اللياقه البدنيه والصحه، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩١م.
- ١٤- عبد العلي الجسماني: علم نفس وتطبيقاته الإجتماعية والتربوية، الدار العربية للعلوم والنشر والتوزيع ، بيروت، لبنان، ١٩٩٤م.
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي الحديث، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة.

- ١٩٩٢م.
- ١٦- عمرو محمد عبد الرازق: " تأثير الترامبولين والتصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبه على عارضة التوازن لناشئات الجمباز ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.
- ١٧- عمرو السكرى : دليل المبارزه ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ١٨- مصطفى حسين باهي: علم النفس التربوي في المجال الرياضي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٢م
- ١٩- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢٠- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربيه البدنيه والرياضيه، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٢١- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي فى التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢٢- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٣- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٤- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٥- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢٦- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياسي النفسي. مركز الكتاب للنشر القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٧- محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزى البديوى : التدريب العرضى اسس - مفاهيم وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الاسكندريه، ٢٠٠٤

المراجع الاجنبيه

- ٢٨-Bohn stengel m: Relaxation techniques، can they make you a better athlete),websites:http://www.shpm.com/articles/sports/weatech.html.(١)٢٠٠٢.
- Dubier : ١.٨, M Tiberge :- " Stress Regulation Test thought mental images on the French national women synchronized swimming team during the ١٩٩٨ perth "(Australia) word champion ships (٢٠٠٣)
- ٣٠-Funk , w.w : the effects of greative dance on movement creativity in third grande children microform publications intl inst for sport and human performance , no ١-٢ ١٩٩٦ .

- ٣١-Fulgham , a : implementing a psychological skill straining program in high school volleyball athletes. Htt: www. Clearing house . Missouri weatern. State university.(١٩٩٩)
- ٣٢-Janet Orizand Linda la grange : ' Efficacy of relaxation techniques iner sport performance in women golfers " , the sport journal united state sports academy ,(٢٠٠٦)
- ٣٣-John curtis، the foundation for menta training، national eg. mmaste. August- September، ١٩٩٤
- ٣٤-Humara m: The re\ation ship between anxiety and performance ٢٠٠١.
- ٣٥-Lamirand , m, rainey, d : mental imagery , relaxation , an accuracy of basket boll foul shooting perceptual and motor skill – (missoul , motor) : ٧٨(٣ parts) jun ,p ١٢٢٩- ١٢٣٥, ١٩٩٤.
- ٣٦- Mc Nab D: mental skills training. website: http//www-usra.org/usra/pub/ref/guides/mental/htm، ٢٠٠١.
- ٣٧- Michael Bar-Eli، Raya den Shman، Boris Blumenstein، Yitzhak Weinstein:" the effect of mental training with Biofeedback on the performance of young swimmers"، Applied psychology، ٥١(٤)، ٢٠٠٢.
- ٣٨-Rainey d., mental imagery , relaxation , an accuracy of basket boll foul shooting, journal of perceptual and motor skill ١٩٩٤.