



## تأثير برنامج للتصور العقلي على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبى المستويات العليا

\* أ.د. / وائل السيد قنديل

\*\* أ.د. / نيفين عاصم أشعت

\*\*\* أ.م.د. / محمد حسين بكر

\*\*\*\* م. د. / حسن شوقى أبو الحديد

### المخلص

يهدف البحث الى دراسة فاعلية برنامج للتصور العقلي على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وذلك من خلال الى تصميم برنامج مقترح للتصور العقلي للاعبى المستويات العليا و دراسة فاعلية البرنامج المقترح على أبعاد التفوق الرياضي للاعبى إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي المجموعة الواحدة ذات القياس القبلى البعدى على عدد ( ١٤ لاعب ) في المرحلة تحت ١٧ سنوات و تم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادى اتحاد الشرطة للعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، كما تم اختيار ( ٦ ) لاعبين ليكون عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغت عينة الدراسة الاساسية ( ٨ ) لاعبين. أهم النتائج يؤثر استخدام برنامج (التدريب العقلي ) على الارتقاء بمستوى الاداء المهارى والمهارات العقلية وحالة الثقة بالنفس و توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المهارات العقلية قيد البحث والاداء المهارى وقياس حالة الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى ،وتوجد فاعلية لاستخدام برنامج (التدريب العقلي ) على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين المستويات العليا .

الكلمات الاستدلالية : التصور العقلي

\* أستاذ القياس والتقويم بقسم أصول التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

\*\* أستاذ علم الوراثة والبيوتكنولوجى قسم علم الحيوان كلية البنات للعلوم والآداب والتربية جامعة عين شمس

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

\*\*\*\* مدرس مساعد بقسم أصول التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات





## مقدمة ومشكلة البحث

يلعب التقدم العلمي دورا هاما في الرقى والارتقاء بمستوى الأداء المهارى في الرياضات المختلفة وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة في طرق التعليم والتدريب للارتقاء بالمستوى الوظيفى للاعب والذي يؤدي بدوره الى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى كما يعتمد مستوى الرياضى المهارى بدرجة كبيرة على ظروف أعداده وتهيئته لتحمل الأعباء النفسية والبدنية المصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أداء الرياضى اقرب ما يكون إلى المثالية ، والتدريب الرياضى عملية تربية هامة تهدف الى تحقيق التوازن بين إمكانيات الرياضى وقدراته.

والأعداد النفسى من الوسائل الفعالة في حل المشكلات المتعلقة بالفوز على كافة المستويات الرياضية لجميع الأعمار السنوية إذا ما تم بدرجة كافية وعلى مدى كافى لان التفوق فى النشاط الرياضى يتطلب قدره عالية من التركيز لضبط درجة الجهد والاستثارة اللازمة لإخضاع المتغيرات الداخلية والعوامل البيئية المشوشة والمعوقة للأداء والتي يعمل الأعداد النفسى على إفراح مساحة كبيرة منه لاجتيازها .

ويمثل التدريب العقلى الجزء الأساسى من إعداد اللاعب للدخول فى المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة، ويشمل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويساهم هذا التدريب فى الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع التصور السلبى الذى يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التى تتسبب فى زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التى تقلل فرص الأداء الصحيح (٣: ٣٠، ٣١)

وترجع أهمية التدريب العقلى إلى انه بعد وصول اللاعب إلى درجة من التمكن فى الاداء المهارى يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء فى الأحداث المستقبلية أى ليس فقط التصور العقلى لما يحدث ولكن يمكن توقع أى موقف فى المنافسة القادمة، وهذا يساهم فى الاستعداد للاستجابة للمواقف فى المستقبل. (٢٠ : ١٥)

والمواقف الرياضية فى المنافسة مواقف متعددة ينبغى الانتباه الى دينامكية تلك المواقف وان المستوى المهارى لوحده لا يؤتى ثماره وأن التصور العقلى للمهارات الحركية تساعد اللاعب فى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعته اداء المهارات ولا شك ان ذلك يعاونه فى ان يصبح اكثر الفه بمتطلبات اداء المهارات الحركية فى مواقف اللعب المختلفة والمنافسة خاصة و يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس احد مخرجات التصور العقلى هي الاعتقاد فى تحقيق المكسب أو الفوز , وهذا اعتقاد خاطيء انما يجب ان يكون فى اتجاه التفوق الرياضى .





ان عملية التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة ابعاد منها :-

**التوجه نحو ضبط النفس:-** اذ يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل, اذ ان الرياضي وبالاخص لاعب كرة اليد في امس الحاجة الى الهدوء الانفعالي لانه يتطلب منه ايجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول باسرع واسهل طريقة للهدف في حين نجد ان (الانفعال العنيف يشوه الادراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والارادة) ( ١ : ١٧٧ )

**التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية:-** ان عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لانجازه فلا يمكن لاي رياضي ان يتطور مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة واصرار دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم اذ ان تحديد الاهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها (تحسين الاداء, تحسين نوعية الممارسة, توضيح التوقعات, التخلص من الملل مما يجعل التدريب اكثر تحدياً, تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس) ( ١ : ٢٤٢ )

ولكن يجب ان لا تكون هذه الاهداف اكبر من قدرات الرياضيين او تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتديء او الناشيء يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد ان يصبح متقدماً يكون التطور بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه, او مستوى اداءه.

**التوجه نحو احترام الاخرين:-** اذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للاشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدربين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين, اذ يعد البعد مهماً جداً وذو تاثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب, فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه, ستكون عملية تفكيره منصبة على اداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به اذ ان طبيعة ونوعية الاداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب انما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخططي الجماعي اي ان الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية" (٢٠ : ٩٥ )





ومن خلال عمل الباحثون ، فقد لاحظ وجود بعض المشكلات التي تواجه لاعبي المستويات العليا اثناء المنافسات وخاصة في الاوقات الحرجة التي يمر بها اللاعب خاصة مع تباين النتيجة يلاحظ انخفاض مفاجئ في مستوى الاداء الذي قد يكون بسبب التوتر وفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على تركيز الانتباه فيصبحون اسرى لتصوراتهم الذهنية السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس ويبدأ على البعض مظاهر عدم القدرة على ضبط النفس و الاحساس بالمسؤولية و ظهور بعض الاخطاء تجاه الاخرين وهي كلها التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي .

الأمر الذي دعا الباحثون لدراسة هذا الموضوع في محاولة علمية منه لتطوير مستوى اداء من خلال اقتراح برنامج للتصور العقلي كمحاولة للتوجه نحو التفوق الرياضي وذلك من خلال تطبيق وحدات في البرنامج مستخدما التصور الذهني

#### - هدف البحث :

دراسة فاعلية برنامج للتصور العقلي على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وذلك من خلال

١- تصميم برنامج مقترح للتصور العقلي للاعبين المستويات العليا

٢- دراسة فاعلية البرنامج المقترح على أبعاد التفوق الرياضي للاعبين المستويات العليا

#### - فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى التصور العقلي قيد البحث.

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قيد البحث.

#### - مصطلحات البحث :

١- التصور العقلي: " قدرة الفرد على استحضار ذهنه او تذكره للاحداث او خبرات سابقة " (٣١٥)

١. التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي: "هو عبارة عن الاتجاهات نحو الرياضة ونحو الابعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي \* (تعريف إجرائي)





## إجراءات البحث :

### منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي البعدى وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث .

### - مجتمع وعينة البحث :-

أشتمل مجتمع البحث على عدد ( ١٤ لاعب ) في المرحلة تحت ١٧ سنوات و تم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادى اتحاد الشرطة ومسجلين بمنطقة القاهرة للكرة الطائرة والاتحاد المصرى للكرة الطائرة للعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، كما تم اختيار ( ٦ ) لاعبين ليكون عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغت عينة الدراسة الاساسية ( ٨ ) لاعبين.

### - أعتدالية توزيع عينة البحث :

تم حساب تجانس عينة البحث فى متغيرات (الطول - الوزن - العوزمنى - العمر التريبي - الذكاء ) بدلالة كل من الوسط الحسابي والانحاف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث .

### جدول ( ١ )

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسي فى متغير ( النمو - الذكاء )

ن = 14

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحاف المعيل	الالتواء
الطول	سم	172.5000	172.0000	2.13937	.660
الوزن	كجم	64.7857	65.0000	1.36880	-.182
العوزمنى	سنة	16.3786	16.2500	.45940	.483
العمر التريبي	سنة	6.5000	7.0000	1.16024	-.862
الذكاء	درجة	85.6429	85.5000	4.98624	.248



يتضح من الجدول ( ١ ) إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث في متغير الطول ، الوزن ، العمر الزمنى ، العمر التدريبي ، الذكاء ، حيث إنحصرت معاملات الالتواء لهذا المتغير بين (  $\pm 3$  ) مما يدل على إعتدالية التوزيع .

### جدول ( ٢ )

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في متغير للاختبارات البدنية

ن = 14

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
القوة	سم	34.7143	35.0000	1.13873	-1.168
الرشاقة	عدد	10.4286	10.5000	1.01635	-.031
سورة حركة	عدد	15.5714	16.0000	.93761	-.240

يتضح من الجدول ( ٢ ) إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث في متغيرات البدنية والمهارية ، حيث إنحصرت معاملات الالتواء لهذا المتغير بين (  $\pm 3$  ) مما يدل على إعتدالية التوزيع

### جدول ( ٣ )

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في متغير

(المهلات النفسية - التصور العقلي - التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي)

ن = 14

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الاسترخاء	درجة	32.6429	33.000	1.6919	-.231
التوتر	درجة	68.0714	68.500	1.9400	-.485
تركيز الانتباه	عدد	11.0714	11.000	1.3280	-.150
الثقة بالنفس	درجة	31.0000	31.500	2.9352	-.426
التصور البصري	درجة	7.6429	8.0000	.74495	-1.874
التصور السمعي	درجة	7.6429	8.0000	.74495	-1.874
التصور الحس حركي	درجة	10.5000	10.500	1.0919	0.000
الحاله الانفعالية المصاحبة	درجة	13.0000	13.0000	.87706	0.000





التحكم فى الصورة	درجة	7.0714	7.0000	.91687	-0.157
مجموع الأبعاد	درجة	7.7857	8.0000	.69929	.321
التوجه نحو ضبط النفس	درجة	46.0000	47.0000	2.35339	-1.033
التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	درجة	34.5714	35.0000	1.69680	-0.529
التوجه نحو احترام الآخرين	درجة	39.1429	40.0000	3.43863	-0.101
مجموع الأبعاد	درجة	62.9286	63.0000	2.99908	-0.259

يتضح من الجدول ( ٣ ) إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث فى متغيرات المهارات النفسية - التصور العقلى - التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضى ، حيث إنحصرت معاملات الالتواء لهذا المتغير بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على إعتدالية التوزيع .

### أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثون : الأدوات التالية لجمع البيانات .

#### ١- المسح المرجعى .

أولاً : قام الباحثون بإجراء مسح و مراجعة الاطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع التصور العقلى فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضى . ومنها .. ( محمد العربى شمعون ، ماجدة اسماعيل : (٢٠٠٢) ، أسامة كامل راتب: (٢٠٠٠) ، محمد العربى شمعون، عبد النبي الجمال العربى: (١٩٩٦) ، محمد العربى شمعون ، ماجدة اسماعيل: (٢٠٠٠) اسامة كامل راتب: (١٩٩٨) (مديحة عز الدين محمد: (٢٠٠٣) ، مديحة عز الدين محمد: (٢٠١٠) ، نرمين رفيق محمد: (٢٠٠١)

ثانياً : مراجعة قوائم ومقاييس التصور العقلى والتوجه نحو التفوق الرياضى التى سبق إعدادها فى مجال على النفس الرياضى والاختبارات المرتبطة بالبحث :

١. مقياس حالة الثقة بالنفس إعداد / روبين فيلى وتعريب محمد حسن علاوى)

٢. مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلى إعداد / " ندفير " Nideffer .

٣. مقياس القدرة على الاسترخاء إعداد / فرانك فيتال Frank Vital "وأعد صورته العربية محمد

حسن علاوى ، وأحمد مصطفى السويفى .







٤. مقياس التصور العقلي إعداد / " مارتنز " ( 1982 ) Martens وقد أضافت كل من " فيلي ، والتر " ( Vealay & Walter 1993 ) بعدين وقام باعداد الصورة العربية لهذا المقياس " محمد العربي " و " ماجدة اسماعيل " ( ١٩٩٦ ) .
٥. مقياس الاتجاهات نحو ابعاد التفوق الرياضى إعداد " دونالد دل " وقام باعداد هذا الاختبار فى صورته العربية " محمد حسن علاوي " ( ١٩٨٧ )
٦. مقياس اختبار الشبكة لتركيز الانتباه إعداد / " دورثى هاريس " Derthy hariss وقام باعداد هذا الاختبار فى صورته العربية " محمد حسن علاوي " ( ١٩٩٦ ) .
٧. وقام الباحثون بتقنين المقاييس على مجتمع البحث .
٨. الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات المهارية وتم تحديد مهارة الضرب الصالح من استطلاع رأى الخبراء المتخصصين فى المستويات العليا للمرحلة السنية تحد ( ١٧ ) سنة .
٩. الاختبارات البدنية

### ثالثا : برنامج لتدريبات التصور العقلي إعداد / الباحثون

- الدراسة الاستطلاعية :
- قام الباحثون بإختبار عينة استطلاعية من مجتمع البحث وقوامها ( ٦ ) طلاب من خارج عينة البحث الاساسية ومن داخل مجتمع البحث وأجرى عليهم الاختبارات والقياسات قيد البحث وذلك خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٤ / ١ / ٢٠٢٢ الى يوم السبت الموافق ٢١ / ١ / ٢٠٢٢ م وذلك بهدف
- أ- التأكد من مدى مناسبة محتوى البرنامج المقترح للتصور العقلي.
- ب- التأكد من مدى مناسبة الزمن الكلى للوحدة التدريبية وتوزيع الزمن الكلى لها .
- ت- إيجاد الصدق والثبات للاختبارات والمقاييس المستخدمة .

### حساب المعاملات العلمية للاختبارات :

- تم حساب الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة كالتالى :
- ١- اختبار الذكاء المصور : قام باعداد هذا الاختبار (احمد صالح) ، ويهدف إلى تصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الافراد فى الاعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر .







**- صدق الاختبار :**

تم ايجاد صدق الاختبار فى العديد من الدراسات السابقة ومن خلال العديد من طرق ايجاد الصدق ، وقد تراوح معامل صدق الاختبار فى هذه الدراسات ما بين (٠.٥٢ ، ٠.٨٦)

**- ثبات الاختبار :**

تم ايجاد معامل ثبات الاختبار فى الدراسات والبحوث السابقة ، وقد تراوح معامل الثبات ما بين (٠.٧٦ ، ٠.٨٧) .

**الاختبارات البدنية :**

- القدرة العضلية ويمثلها اختبار الوثب العمودي من الثبات
- الرشاقة ويمثلها اختبار اختبارالجرى الزجراجى بين الحواجز ٣٠ث
- السرعة الحركة ويمثلها اختبار إختبار سرعة حركة الزراع فى الاتجاه الاقى

**صدق الاختبارات :**

تم ايجاد صدق الاختبار فى العديد من الدراسات السابقة ومن خلال العديد من طرق ايجاد الصدق ، وقد تراوح معامل صدق الاختبارات فى هذه الدراسات ما بين (٠.٧٨ ، ٠.٩٣)

**ثبات الاختبارات :**

تم ايجاد معامل ثبات الاختبار فى الدراسات والبحوث السابقة ، وقد تراوح معامل الثبات ما بين (٠.٧٩ ، ٠.٨٤) .

**الاختبارات الخاصة بقياس المتغير المهاري:**

قام الباحثون بتصميم استمارة قياس مستوى مهارى للضرب الساحق مقسمة الى المرحلة التمهيديّة وتحصل على ثلاث درجات والرئيسية وتحصل على اربعة درجات والختامية وتحصل على ثلاث درجات.

**صدق الاختبارات :**

تم ايجاد صدق المقياس باستخدام الصدق المنطقى عن طريق عرض المقياس على ثلاثة من المحكمين فى مجال المستويات العليا ، وذلك لابداء آرائهم حول صدق هذا المقياس ومدى صلاحية ومنطقيته فى قياس ما وضع من أجله ، هذا وقد اسفرت النتائج على اتفاق المحكمين بنسبة (١٠٠٪) على المقياس مما يدل على توافر الصدق المنطقى لمقياس استمارة قياس مستوى مهارى للضرب الساحق.



### ثبات المقياس :

تم ايجاد معامل ثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وبفاصل زمني قدره (١٠) عشرة أيام .

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لضرب الساحق ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير
	ع	م	ع	م	
*.٠.٨٢٣	٠.٢٣٢٠	٦.٠١٣٤٢	٠.١٢٤٥	٥.٩٢٨٦	القدرة على الاسترخاء

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس المستوى المهاري للضرب الساحق (٠.٨٢٣) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبار .

#### ١- مقياس القدرة على الاسترخاء:

للتحقق من صدق مقياس مقياس القدرة على الاسترخاء في البحث الحالي قام الباحثون بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وتم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه والجدول التالي (٥) يوضح النتيجة

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القدرة على الاسترخاء

والدرجة الكلية للمقياس ن = ٦

مستويات التوتر العضلي					
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.793**	11	.759*	٦	*٧٨٢.	١
.788**	12	.802*	٧	.758*	٢
**١٠.8	13	.795*	٨	0*٧.7	٣
.818*	14	.789*	٩	98*٨.	٤
.770**	15	.785*	١٠	85*٧.	٥





قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٥) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القدرة على الاسترخاء والدرجة الكلية له ما بين ( 0.758 ، ٠.٨٩٨ ) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

- ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء:

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وبفاصل زمني قدره (١٥) خمسة عشر يوماً بين التطبيقين الأول والثاني ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين والجدول التالي (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

مقياس القدرة على الاسترخاء ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير
	ع	م	ع	م	
*٠.٧٦٥	١٨٠٢٢٢.	١٢٤٢.٣٣	١.٦٩١٩٣	32.6429	القدرة على الاسترخاء

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٦) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس مقياس القدرة على الاسترخاء (٠.٧٦٥) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات القياس .

**بطاقة مستويات التوتر العضلي:**

صدق الاختبار:

تم إيجاد صدق البطاقة لمستويات التوتر العضلي باستخدام الصدق المرتبط بالمحك وذلك بتطبيق هذه البطاقة مع مقياس القدرة على الاسترخاء وذلك على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بلغ قوامها (٦) لاعبين وقد حققت البطاقة معامل ارتباط بلغ (٠.٧٩٢-) مما يدل على صدق هذه البطاقة.



جدول (٧)

معامل الارتباط بين بطاقة مستويات التوتر العضلي

ومقياس القدرة على الاسترخاء ن = ٦

معامل الارتباط	مقياس القدرة على الاسترخاء		بطاقة مستويات التوتر العضلي		المتغير
	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* ٠.٧٩٢-	١.٦٩١٩٣	32.6429	١.٩٤	٦٨.١٠	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٧) أن معامل الارتباط بين بطاقة مستويات التوتر العضلي و مقياس القدرة على الاسترخاء هو (-٠.٧٩٢) وهو معامل ارتباط عكسي دال إحصائياً مما يشير إلى صدق الاختبار. - ثبات البطاقة:

تم حساب معامل ثبات البطاقة عن طريق تطبيق البطاقة وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية إسبوعين

جدول (٨)

قيم الارتباط بين التطبيقين لبطاقة مستويات التوتر العضلي ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير
	ع	م	ع	م	
* ٠.٧٨٣	٣.٢٤	٦٧.٧٥	١.٩٤	٦٨.١٠	القدرة على الاسترخاء

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لبطاقة مستويات التوتر العضلي (٠.٧٨٣) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات القياس .

**اختبار الشبكة لتركيز الانتباه :**

**اختبار الثقة بالنفس :**

تم ايجاد صدق الاختبارين في العديد من الدراسات السابقة ومن خلال العديد من طرق وتم ايجاد معامل ثبات الاختبارين في الدراسات والبحوث السابقة ولذلك قام الباحثون ايجاد ثبات المقياسين عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين تطبيق المقياس واعادة تطبيقه مع مراعاة وجود فاصل زمني قدره اسبوعان بين التطبيقين ، ثم حساب الصدق الذاتي .



جدول (٩)

قيم الارتباط بين التطبيقين في اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

و اختبار الثقة بالنفس و  $n = 6$

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغير
		الأحرف المعياري	المتوسط الحسابي	الأحرف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٨٧	*٠.٧٦١	1.03280	10.6667	1.16905	10.8333	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه
٠.٨٩	*٠.٧٩٨	1.75119	32.6667	1.86190	32.3333	اختبار الثقة بالنفس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٥٥

يتضح من الجدول ان قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق في اختبار الشبكة لتركيز الانتباه بلغ (٠.٧٦١) ومعامل صدق (٠.٨٧) و اختبار الثقة بالنفس بلغ (٠.٧٩٨) ومعامل صدق (٠.٨٩) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تميز الاختبار بدرجة عالية من الصدق الثبات .

- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

- صدق المقياس :

للتحقق من صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي في البحث الحالي قام الباحثون بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وتم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه والجدول التالي (١٠) يوضح النتيجة

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التصور العقلي في المجال

الرياضي والدرجة الكلية للمقياس و  $n = 6$

التصور العقلي في المجال الرياضي							
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	*.828	٦	*.608	١١	*.876	16	*.868
٢	*.781	٧	*.928	12	*.898	17	*.854
٣	*.792	٨	*.909	13	*.838	18	*.783





.837**	19	*.821	14	*.802	٩	*.867	٤
.798**	20	*.852	15	*.919	١٠	*.774	٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (١٠) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي والدرجة الكلية له ما بين ( 0.781 ، 0.928 ) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

### - ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وبفاصل زمني قدره (١٥) خمسة عشر يوماً بين التطبيقين الأول والثاني ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين والجدول التالي (١١) يوضح ذلك .

### جدول (١١)

قيم الارتباط بين التطبيقين لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		القياسات
	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*.٨٧٦	.98319	7.1667	.83666	7.5000	التصور البصري
*.٨٣٧	.81650	7.3333	.83666	7.5000	التصور السمعي
*.٧٦٩	1.0328 0	10.333	1.0488	10.5000	التصور الحس حركي
*.٨٥٢	.98319	12.833	.89443	13.0000	الحاله الانفعالية المصاحبة
*.٧٩٨	.81650	7.3333	.98319	7.1667	التحكم فى الصورة
*.٨١٩	1.3255	44.457	2.2803	46.0000	مجموع البعد

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٥٥





يوضح الجدول ان قيمة معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لابعاد المقياس قد تراوحت ما بين ( ٠.٧٦٩ ، ٠.٨٧٦ ) وهذه القيم دالة احصائيا مما يدل على اتساق أبعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات عند اعاده التطبيق .

### مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي:

#### صدق المقياس :

تم ايجاد صدق المقياس باستخدام الصدق المنطقي عن طريق عرض المقياس على ثلاثة من المحكمين فى مجال علم النفس الرياضي ، وذلك لابداء آرائهم حول صدق هذا المقياس ومدى صلاحية ومنطقية عباراته فى قياس ما وضع من أجله ، هذا وقد اسفرت النتائج على اتفاق المحكمين بنسبة (١٠٠%) على عبارات المقياس مما يدل على توافر الصدق المنطقي لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

#### - ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وبفاصل زمنى قدره (١٥) خمسة عشر يوما بين التطبيقين الأول والثانى ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين والجدول التالى (١٢) يوضح ذلك .

#### جدول (١٢)

قيم الارتباط بين التطبيقين لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		القياسات
	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* ٠.٧٩١	2.1369	45.833	2.2286	46.1667	التوجه نحو ضبط النفس
* ٠.٨٣٧	1.7511	34.333	1.8708	34.5000	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية
* ٠.٧٧٦	2.9439	38.666	3.0605	39.1667	التوجه نحو احترام الاخرين
* ٨٢٤.٠	2.8577	62.833	2.8577	63.8333	مجموع البعد

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٥٥







يوضح الجدول ان قيمة معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لابعاد المقياس قد تراوحت ما بين ( ٠.٨٨٦ ، ٠.٩٧١ ) وهذه القيم دالة احصائيا مما يدل على اتساق ابعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات عند اعاده التطبيق .

### خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي:

#### ١- الهدف من البرنامج:

- تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العضلي والعقلي - التصور العقلي) .
- تحسين مستوى ( تركيز الانتباه - الثقة بالنفس )

#### ب- مكونات البرنامج:

يشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من الأبعاد وهي:

- الاسترخاء العضلي .
- الاسترخاء العقلي .
- التصور العقلي .
- تركيز الانتباه .

#### ج - المحور الرئيسية للبرنامج:

#### المحور الأول: المهارات العقلية الأساسية :

- البعد الأول : الاسترخاء العضلي. تم استخدام طريقة الاسترخاء العضلي التعاقبي
- البعد الثاني : الاسترخاء العقلي. تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس
- البعد الثالث : التصور العقلي العام. استدعاء بعض الصور
- البعد الرابع : التصور العقلي متعدد الابعاد . تم استخدام تكرار تصور المهارة الحركية عقليا
- البعد الخامس : تركيز الانتباه . تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على الجوانب الفنية لأداء المهارات الحركية ومفردات الأداء الحركي

#### المحور الثاني: المهارات العقلية المرتبطة برياضة المستويات العليا " مهارة الضرب الساحق " :

- البعد الأول : المهارات العقلية الخاصة التدريب على المهارات العقلية الخاصة للكرة الطائرة
- البعد الثاني : تطبيقات المهارات العقلية في رياضة الكرة الطائرة.التدريب على متطلبات التصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس

#### د-المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح :



- زمن البرنامج ككل ( ثلاث شهور ) .

- عدد الاسبوع ( ٨ أسبوع ) .

- عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع ( ثلاث وحدات ) .

- زمن الوحدة ( ٣٠ دقيقة ) .

### خطوات تطبيق تجربة البحث :

أ- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة على مجموعة البحث يوم السبت الموافق ٢٨ / ١ / ٢٠٢٢ م .

ب- تطبيق البرنامج :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من يوم الاحد الموافق

٢٩ / ١ / ٢٠٢٢ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٧ / ٣ / ٢٠٢٢ م .

ج - القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعديّة على مجموعة البحث يوم الجمعة الموافق ٢٨ / ٣ / ٢٠٢٢ م بنفس

الطريقة التي تم بها تطبيق القياسات القبليّة .

### عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة النتائج الفرض الاول

عرض النتائج

عرض نتائج القياسين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي قيد البحث.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

في مستوى التصور العقلي ن=٨

المتغيرات	الاختبار	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ز"	احتمال الخطأ
تركيز الانتباه	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	-	8	4.50	36.00	*2.536	.011
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
		المجموع	8				
الثقة بالنفس	اختبار الثقة بالنفس	-	8	4.50	36.00	*2.524	.012
		+	0	0.00	0.00		



				0	=		
				8	المجموع		
.011	*2.552	36.00	4.50	8	-	التصور البصري	
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
				8	المجموع		
.012	*2.527	36.00	4.50	8	-	التصور السمعي	
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
				8	المجموع		
.011	*2.539	36.00	4.50	8	-	التصور الحس حركي	التصور العقلي
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
				8	المجموع		
.011	*2.533	36.00	4.50	8	-	الحاله الانفعالية المصاحبة	
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
				8	المجموع		
.012	*2.524	36.00	4.50	8	-	التحكم في الصورة	
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
				8	المجموع		
.012	*2.521	36.00	4.50	8	-	مجموع الابعاد	
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
				8	المجموع		

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦  
يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة " Z " المحسوبة في الاختبارات قياد البحث أكبر من وهي من  
قيمة " Z " الجدولية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ , ودرجة حرية (٧) والبالغة (١,٩٦) ، مما يدل على وجود  
فروق دالة احصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي



جدول (١٤)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي

ن = ٨

معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٤٢.٦٦%	.75593	16.000	1.2817	11.2500	عدد	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه
98.47%	2.8157	63.750	1.6420	32.125	درجة	اختبار الثقة بالنفس
١٤٢.٤%	1.83225	17.7500	.91613	7.3750	درجة	التصور البصري
٧٦.٨٥%	2.0310	19.125	1.1259	10.875	درجة	التصور السمعي
٥٥.٧٦%	.70711	20.2500	.92582	13.0000	درجة	التصور الحس حركي
١٦٢%	1.45774	19.8750	.99103	7.1250	درجة	الحالة الانفعالية المصاحبة
١٤٩%	2.39046	19.5000	.83452	7.8750	درجة	التحكم في الصورة
١٠٨.٦%	7.3484	96.500	2.0528	46.250	درجة	مجموع الابعاد

يتضح من الجدول (١٣) الخاص بنسبة التحسن القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي حيث بلغ نسبة التحسن بين ( ٤٢.٦٦% - ١٦٢% ) وهي معدل مرتفع .

**-مناقشة النتائج-**

ويعزى الباحثون هذه الفروق الدالة احصائيا لدى عينة البحث الى برنامج التدريب العقلي المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات للمهارات العقلية الاسترخاء (العقلي والعقلي) والتي تعمل على خفض مستوى التوتر، وتدريب التصور العقلي التي تساعد في تصور الاداء الجيد وتحقيق النجاح قبل الدخول في المنافسات واستدعاء الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه والثقة بالنفس، والذي يساعد



على تعلم التصور الصحيح للمهارة المؤداة وكذلك تصحيح الأخطاء ، الى جانب تثبيت الاداء الصحيح في ذهن اللاعب .

ويتفق هذا مع دراسة "هاميس ودوجانزو" ، Doganis & Hamassis G (٢٠٠٤) (٢٦) والتي تشير الى فاعلية تأثير برنامج تدريب عقلي على قلق ما قبل المنافسة والثقة بالنفس ، كما تتفق مع دراسة " براء ابراهيم أحمد: (٢٠٠٨) (٥) والتي تشير الى فاعلية التدريب العقلي علي الأرتقاء بمستوى متباين من الثقة بالنفس والأداء المهاري بان فاعلية التدريب وتتفق ايضا مع " علاوي" (٢٠٠٢) (١٨) ، و " اسامة كامل راتب " (١٩٩٨) (١) الى ان استخدام طرق واساليب الاسترخاء المختلفة يمكن استخدامها لمواجهة التوتر وفي ضبط مستوي الاستثارة ، وخفض مستويات الضغط والقلق وايضا يمكن استخدامه للتخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعينة وفي تاخير ظهور التعب العضلي .

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى التصور العقلي قيد البحث."

## عرض ومناقشة النتائج الفرض الثاني

### عرض النتائج

عرض نتائج القياسين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي قيد البحث.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

ن=٨

المتغيرات	الاختبار	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ز"	احتمال الخطأ
التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي .	التوجه نحو ضبط النفس	-	8	4.50	36.00	2.536*	.011
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
	المجموع		8				
	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	-	8	4.50	36.00	2.521*	.012
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
	المجموع		8				



.012	2.524*	36.00	4.50	8	-	التوجه نحو احترام الاخرين
		0.00	0.00	0	+	
				0	=	
				8	المجموع	
.012	2.521*	36.00	4.50	8	-	مجموع الابعاد
		0.00	0.00	0	+	
				0	=	
				8	المجموع	

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

يتضح من الجدول (١٤) أن قيمة " Z " المحسوبة في الاختبارات قيدالبحث أكبر من وهي من قيمة " Z " الجدولية عند نسبة خطأ ٠.٠٥ ، ودرجة حرية (٧) والبالغة (١.٩٦) ، مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي

جدول (١٦)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي فى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

ن = ٨

معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٪٩٠.٢٧	1.45774	66.1250	1.66905	34.7500	درجة	التوجه نحو ضبط النفس
٪٥٩.٦٧	2.41646	63.8750	3.02372	40.0000	درجة	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية
٪٣٩.٧٨	3.66206	62.3750	2.87539	44.6250	درجة	التوجه نحو احترام الاخرين
٪٦١.١٥	6.94751	192.3750	5.20817	119.3750	درجة	مجموع الابعاد

يتضح من الجدول (١٥) الخاص بنسبة التحسن القياس القبلي والبعدي فى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي حيث بلف نسبة التحسن بين ( ٪٣٩.٧٨ - ٪٩٠.٢٧ ) وهي معدل مرتفع .





## -مناقشة النتائج-

ويعزى الباحثون هذه الفروق الدالة احصائياً لدى عينة البحث الى برنامج التدريب العقلي المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات للمهارات العقلية الاسترخاء (العضلى والعقلي) والتي تعطى دوراً واهمية كبرى في عملية الاعداد النفسي لما لها من اثر كبير على سلوك اللاعب واداءه في الملعب كما ان الاعداد النفسي يساعد في عملية " البحث عن الاسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال اليات محددة في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم ايجابياً في الوصول لقمة مستويات الاداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى

فالقدرة على التصور حيث تستحضر كل لاعب في ذهنها الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدمة في ذلك كل حواسها المختلفة مع اشتراك جميع خبراتها وانفعالاتها ومشاعرها. ويتفق ذلك مع ما ذكره " أسامة راتب (٢٠٠٠) (٣) أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة فلاعب المستويات العليا التي تحاول إتقان مهارة التصويب على المرمى تحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهي بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسئولة عن أداء المهارة، والتصور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة ويتفق أيضا مع ما ذكره " رمضان ياسين " ( ٢٠٠٨ م ) (٦). إن الثقة بالنفس له دور كبير ومن المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية

وذلك يحقق الفرض الثاني والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قيد البحث."

## الاستخلاصات

في إطار ما أسفرت عنه النتائج السابقة وتحقيقاً لاهداف البحث وفي حدود عينته وإجراءاته أمكن التوصل الى الإستخلاصات التالية :







١. يؤثر استخدام برنامج (التدريب العقلي ) على الارتقاء بمستوى الاداء المهارى والمهارات العقلية وحالة الثقة بالنفس.
٢. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المهارات العقلية قيد البحث والاداء المهارى وقياس حالة الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى ،
٣. فاعلية استخدام برنامج (التدريب العقلي ) على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضى للاعبين المستويات العليا .

## التوصيات

- في ضوء نتائج البحث واستخلاصاته فإن الباحثة توصي بما يلي :-
- ١- ضرورة الاهتمام بادوات القياس الحديثه في مجال علم النفس الرياضى لما له من اهمية كبرى في دراسة و تفسير الظواهر السلوكية المختلفه .
  - ٢- الاهتمام بالظواهر السلوكية المختلفه و محاولة فهمها و تفسيرها .
  - ٣- إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال التدريب العقلي والتعرف على فاعلية كل منها وكيفية الدمج بينهما ونسب توزيع محتوى كل منها للوصول إلى أفضل النتائج.
  - ٤- الاهتمام بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضى .

## قائمة المراجع:

### - المراجع العربية:

- ١- اسامة كامل راتب (١٩٩٨) : دوافع التفوق في النشاط الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : علم نفس الرياضه ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية ( تطبيقات في المجال الرياضى ) دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- أسامة كامل راتب ( ٢٠٠١ ) : الاعداد النفسى للناشئين ، (دار الفكر العربى, القاهرة).
- ٥- براء ابراهيم أحمد (٢٠٠٨) : فاعلية التدريب العقلي علي الأرتقاء بمستوى متباين من الثقة بالنفس والاداء المهارى في رياضة المبارزة رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية تربية رياضية بنات ، جامعة حلوان ، القاهرة
- ٦- رمضان ياسين : ( ٢٠٠٨ ) علم النفس الرياضى ، (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان .





- ٧- سائد عبد الحميد البرغوثي ( ١٩٨٦م) : فن الاسترخاء ، ط١ ، دار المناهل للطباعة والنشر .
- ٨- سعيد نزار سعيد ( ٢٠١١ ) :المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي  
مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني المجلد الرابع ٢٠١١
- ٩- عظيمة عباس على (٢٠٠٦):السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي  
للاعبين الشباب بكرة السلة( مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد, المجلد  
الخامس عشر, العدد الثاني.
- ١٠- محمود عبد الفتاح عنان:(١٩٩٥) سيكولوجية التربية البدنية والرياضة - النظرية والتطبيق ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة
- ١١- محمود عنان " التعلم والدافعية فى الرياضية ، ب، م ، ٢٠٠٤ .
- ١٢- مديحة عز الدين محمد:(٢٠٠٣) " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي مستوى اداء  
مهارة الأرسال من أعلى في المستويات العليا جلوس" ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة  
حلوان
- ١٣- مديحة عز الدين محمد:( ٢٠١٠) فاعلية برنامج للتدريب العقلي باستخدام  
الحاسب الالى كأسلوب للأرتقاء بالمستوى المهارى والثقة بالنفس في المستويات العليا ، رسالة  
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة  
حلوان
- ١٤- نرمين رفيق محمد:(٢٠٠١) " تأثير التدريب العقلي علي المستوى المهاري للضربة الساحقة  
في الكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالجزيرة ، جامعة حلوان
- ١٥- نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ،
- ١٦- يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس ؛علم النفس العام ، ط١ (دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة  
(٢٠٠٢،

#### المراجع الأجنبية:

- 17- Hamssis,-G,Doganis (2004) :The Effects of a Mental.Trining Program  
on Juniors of Competitive Anxiety of Sport (London)16 (2) ,Apr ,june

