

برنامج تعبئة عقلية وفاعليته على المناعة النفسية والنضج

الانفعالي لدي لاعبات هوكي الميدان بالشرقية

أ.م.د/ أسماء يحي عزت زكي

مقدمة ومشكلة البحث:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة لعمليتي التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية

ويشير كل من (Bertollo, M. Saltarelli, B. & Robazza C (2009) ، "محمد العربي، ماجدة إسماعيل" (٢٠٠١ م) الي ان التعبئة العقلية أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي والذي يعتبر أحد الطرق المستحدثة لتطوير وتدريب المهارات العقلية للوصول باللاعب إلى درجة عالية من تركيز الإنتباه والتحكم الإنفعالي و الشعور بمزيد من الثقة في النفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء ، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق ، والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص النجاح . (١٨ : ٨١) (٢٤٩ : ٣٢)

ويضيف " مسعد العيوطي" (٢٠٠٤م) نقلاً عن جاك ليويلين Jack Liewellyn أن هناك عاملين أساسين يعتمد عليهم في زيادة كفاءة وفاعلية العملية التدريبية هما الجانب البدني والمهاري وجانب التعبئة العقلية (١٠:٢٤)

ويري "عفسانيبواك وبهرام Afsanepurak and Bahram" (٢٠١٢) أهمية الدمج بين التصور العقلي وحديث الذات والذي يسهم في تعزيز التعبئة العقلية للاعب عن طريق زيادة ثقته في نفسه وفي قدراته على تحديد الأهداف والشعور بالإستمتاع وتحسين مستوى الأداء.(٧٠٢ : ٣١)

ويشير "محمد العربي" (٢٠٠١م) أن تحقيق الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة المناعة النفسية المثلى التي من أهم خصائصها التحكم في تركيز الانتباه حيث تعتبر مهارات الانتباه إحدى المهارات العقلية الهامة للأداء الناجح. (١٦ : ٢٤٧)

ويشير "محمود خليل" (٢٠١٧) ان مفهوم المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت باهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس، ويعد هذا المفهوم ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام به في الآونة الأخيرة لأن وجوده دلالة على صحة اللاعب النفسية والجسمية، ويعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية اللاعب من الإصابة بالأمراض، وأن اللاعب كل متكامل يشمل العقل والجسم، وأن ما يتعرض له من ضغوط تحدث تأثيرها في كلا الجانبين، كما تلعب المناعة النفسية دوراً هاماً في تنمية النضج الانفعالي والحماية من الإحترق النفسي. (٢٢ : ٧١)

ويري "دوبي وشاهي Shahi&Dubey" (٢٠١١م) بأن اللاعب لديه نظام مناعة نفسية بمثابة وعاء يعمل على حمايته من المشاعر والوجدانات السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والانهك وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته، كما يعمل نظام المناعة الحيوية في الجوانب العضوية. (٣٣ : ٤٠)

ويشير "محمد علاوي" (٢٠٠٢م) إلي أن النشاط الرياضي يزخر بأنواع من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك اللاعب. ويتطلب ذلك من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته واخضاعها لسيطرته، كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية في أثناء المباريات التي تتميز بالتغير الدائم السريع في انفعال معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظهرها اللاعب في المنافسة الرياضية. (٢٢ : ٣٦٩)

ويوضح "محمد علاوي" (٢٠٠٢م) أن من أهم فوائد النضج الانفعالي أنها تسهم في قدرة الرياضي على بذل المزيد من الجهد، كما أنها تعمل كدافع توجهه وتثبته نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف وتساعده على المقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب، (١٩ : ٣٧٠)

وكما يري كل من "سهير كامل" (١٩٩٩م)، "لونج جيبان Leung Jupian" (٢٠٠١م)، " أن الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن اللاعب ولها أثرها الضارة جسمانيا ونفسيا واجتماعيا، فقد يؤدي الخوف الشديد في بعض المواقف إلى عجز اللاعب عن التصرف، كما يؤدي الغضب الحاد إلى فقدان اللاعب لسيطرته على الطريقة التي يتم بها التعبير عن الغضب(٩: ٢٢)، (٣٣:٣٩)،

وتعد رياضة الهوكي من الرياضات السريعة ذات المهارات العالية التي تقدم المتعة لممارسيها في أى مرحلة عمرية، ومعرفة قواعد اللعب والمهارات الخاصة باللعبة لا يعد كافياً لأداء جيد فلا بد من الإهتمام بالناحية النفسية للاعبين حيث أنها هي المدخل الحقيقي لتحقيق الإنجازات الرياضية . (١٥ : ٣٢ ، ٣٣).

وباطلاع الباحثه علي العديد من الدراسات العربية والاجنبية في التعبئة العقلية تبين اهمية تعبئه القدرات العقلية لتطوير مستوي الاداء الفني وبعض الجوانب النفسية للاعبين في مختلف الانشطة الرياضية بصفه عامه ونشاط الهوكي بصفه خاصة، وعلي حد علم الباحثة انه يعد الاعداد العقلي اقل جوانب الاعداد في مجال هوكي الميدان نظرا لعدم وجود اخصائون نفسيون لاعداد اللاعبين علي مستوي الفرق ، وكذلك المنتخبات القومية ، وهذا يرجع إلى أن ما زال معظم المدربين يعتقدون أن الأهتمام بالجانب النفسي العقلي ليس من إختصاصه ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الإهتمام بذلك ، والواقع أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال إكتساب الرياضى القدرة على السيطرة فى تنظيم طاقتة البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم فى النواحي العقلية كذلك، لذا تسعى الباحثة لوضع برنامج مقترح للتعبئة العقلية كاحد وسائل الاعداد العقلي والنفسي للاعبات من اجل اعدادهن وتجهيزهن والوصول بهن الي الحالة النفسية والعقلية المثلي التي تحفزهم للوصول الي المحافل الدولية بافضل المستويات الرياضية الممكنة .

ومن هنا جاءت فكره هذا البحث في وضع برنامج تعبئة عقلية ومعرفة تأثيره علي المناعة النفسية والنضج الانفعالي لدي لاعبات هوكي الميدان بنادي الشرقية الرياضي

هدف البحث :

يهدف البحث إلى : تصميم برنامج التعبئة العقلية والتعرف على تأثيره على: بعض المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - الحديث الذاتي) المناعة النفسية، النضج الانفعالي

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في التعبئة العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - الحديث الذاتي) للاعبات الهوكي
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المناعة النفسية للاعبات الهوكي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في النضج الانفعالي للاعبات الهوكي.

مصطلحات البحث:

برنامج التعبئة العقلية : A mental mobilization program

" هو توظيف الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه ، حديث الذات) في تطوير المناعة النفسية و النضج الانفعالي للاعب . (تعريف إجرائي)

المناعة النفسية: Psychological Immunity

قدرة اللاعبه على تحصين نفسها من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها باستخدام بعض الاستراتيجيات والاليات والموارد الذاتية الكامنة في شخصيتها مثل التفكير الإيجابي، الصلابة النفسية ، الفاعلية الذاتية ، الثقة بالنفس ، القدرة علي التخطيط ووضع البدائل " (تعريف اجرائي)

النضج الانفعالي: Emotional Maturity

هي "قدرة اللاعب علي التحكم في انفعالاته وتحقيق التوازن النفسي أثناء الأداء ومقدرته علي المتابعة وضبط النفس والتحكم في المواقف التي يتعرض لها أثناء المنافسات " (تعريف اجرائي *)

الدراسات المرجعية :

١- دراسة " شيماء حسنين ، ايه مشهور " (٢٠٢٣) (١٠) والتي تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج التصور العقلي علي مستوي الاتزان الانفعالي لدى لاعبات الوثب العالي ومستوي الأداء المهاري للاعبات الوثب العالي، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) لاعبات من لاعبي الوثب العالي بنادي طنطا الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢ ، وتوصلت أهم النتائج الي ان برنامج التدريبات العقلية المقترحة في متن البرنامج تسهم في الارتقاء بمستوي الاداء لدي لاعبات الوثب العالي ، التأكيد علي تأثير تدريبات التصور العقلي علي مهارة الاتزان الانفعالي أثناء مراحل التدريب والمنافسة.

٢-دراسة " احمد السيد " (٢٠٢١)(١): يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي نفسى مقترح ومعرفة تأثيره على بعض القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - الحد الأقصى لتردد الحركة - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٨) ناشئة هوكى تحت (٢٠) سنة وتوصلت اهم النتائج الي ان البرنامج التدريبى النفسى المقترح له تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً فى تطوير القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى ، تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى

٣-دراسة "حسين السعيد " (٢٠٢١)(٧) والتي تهدف الي التعرف علي الصلابة الذهنية وعلاقتها ببعض المهارات العقلية والاستجابية الانفعالية للاعبى كره السلة ،واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينه قوامها (٣٥) لاعب بنادي المستقبل الرياضي لكره السلة، وقد توصلت أهم النتائج الي وجود علاقة تبادلية دالة احصائيا بين الصلابة الذهنية وبعض المهارات العقلية وابعاد الاستجابة الانفعالية للاعبى كرة السلة قيد البحث

٤-دراسة" مروة أبوشامة" (٢٠٢١)(٢٣) والتي تهدف الي بناء مقياس المناعة النفسية للاعبى المستويات العليا والتعرف على درجة لاعبي المستويات العليا في (مفهوم الذات - الخبرات السابقة - الصحة النفسية - المواقف المستجدة)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي علي عينه قوامها (١٢٠) لاعب تم تقسمهم إلى (٩٠) لاعبين لدراسة الاساسية و(٣٠) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وتوصلت أهم النتائج الي صلاحية مقياس المناعة النفسية للاعبى المستويات العليا

و تمتع لاعبي المستويات العليا بدرجة إيجابية في مفهوم الذات وفي الصحة النفسية والمناعة النفسية

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وتم الإستعانة بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بإستخدام القياس القبلي البعدي.

مجتمع وعينة البحث: يتكون مجتمع البحث من اللاعبات الانسات بفريق الهوكي بنادى الشرقية الرياضي والمسجلات بالاتحاد المصري للهوكي في الموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م وعددهن (٣٠) لاعبة وتم اختيارهن بالطريقة العمدية وهن اللاعبات اللاتي اشتركن فى بطولتى الدورى والكأس وتم صعود فريقهن وشاركن فى البطولة الافريقية فى كينيا فى ١٣-١٩/٢/٢٠٢٣ ثم قامت الباحثة بسحب عينة استطلاعية بطريقة عشوائية وعددها (١٠) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية وذلك لايجاد المعاملات العلمية لادوات البحث وبذلك اصبحت العينة الاساسية للبحث قوامها (٢٠) لاعبة .

جدول (١)

إعتدالية التوزيع التكرارى لمجتمع البحث فى متغيرات البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السن	سنة	١٧.٢٠	١٨.٠٠	١.٨٢	١.٣١-
الطول	سنتيمتر	١٦٦.٢	١٦٤.٠٠	٧.١٤	.٩٥
الوزن	الكيلوجرام	٦٩.٥	٦٨.٠٠	٦.٩٨	.٦٥
العمر التدريبي	سنة	٨.٩١	٨.٠٠	١.٥٧	١.٧٣
القدرة علم الاسترخاء	درجة	٣٤.٠٠	٣٣.٥٠	٣.٨١	٠.٣٩
التصور العقلى	درجة	٥٧.٠٠	٥٦.٥٠	٢.٢٠	٠.٦٨
تركيز الإنتباه	درجة	٩.٠٤	٨.٥٠	٢.١٤	٠.٧٥
إستراتيجية حديث الذات	درجة	٢١.٢٥	٢٢.٠٠	٣.٣٣	٠.٦٧-
المناعة النفسية	درجة	٨٠.٧٥	٧٩.٨٨	٣.٤٩	٠.٧٤
النضج الانفعالي	درجة	٨٣.١٥	٨٣.٠٠	٢.٨٣	٠.١٥

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء إنحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً فى هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الاجهزه والادوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام ،ملعب هوكي قانوني بادواته
- المعاملات العلمية لأدوات البحث :
- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

أ- معامل الثبات: قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من (٩/١٠ إلى ٩/١٦ /٢٠٢٣) بفاصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين والجدول رقم (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات النفسية قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات النفسية	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
		ع	م	ع	م
١	القدرة على الاسترخاء	٣٥.٥٠	٣.٧٦	٣٦.٠٠	٣.٤٤
٢	التصور العقلى	٥٨.٥٤	٥.٣٤	٥٩.٩٣	٥.٨٥
٣	تركيز الإنتباه	٨.٦٥	٢.٢٦	٨.٩٤	١.٨٣
٤	إستراتيجية حديث الذات	٢١.٣٠	١.٨٧	٢١.٦٥	١.٦٧
٥	المناعه النفسية	٨٢.٧٣	٢.٤٥	٨٣.٧٦	٢.٤٦
٦	النضج الانفعالي	٨٨.٢٩	٣.٨٦	٩٠.٤٨	٣.٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات النفسية قيد البحث.

ب - معامل الصدق: قامت الباحثة بحساب صدق المتغيرات النفسية عن طريق عرضهم على (١٠) من المحكمين المتخصصين فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي لتقرير مدى صلاحية الإختبارات والمقاييس قيد البحث ، وقد إتفق المحكمين على صلاحيتهم لما وضعوا لقياسه ولعينة البحث .

- تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبات كعينة مميزة (العينة الاستطلاعية) وعينة غير مميزة من ناشئات كرة الهوكى درجة أولى مواليد ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ وعددهن (١٠) لاعبات وجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)

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

$$n = 1 \quad n = 2 \quad 10$$

المتغيرات النفسية السن	العينة المميزة		العينة الغير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
القدرة على	٣٥.٥٠	٣.٧٦	٣١.٦١	٣.٤٣	٣.٨٩	*٣.٢١
التصور العقلى	٥٨.٥٤	٥.٣٤	٥٢.٧٨	٤.٤٦	٥.٧٦	*٣.٥٧
تركيز الإنتباه	٨.٦٥	٢.٢٦	٦.٥٥	١.٥٤	٢.١١	*٢.٧٤
إستراتيجية حديث	٢١.٣٠	١.٨٧	١٨.٥١	١.٨٥	٢.٧٩	*٣.٤٥
المناعة النفسية	٨٢.٧٣	٢.٤٥	٧٩.٦٣	١.٣٥	٣.٣٧	*٥.٥٣
النضج الانفعالي	٨٨.٢٩	٣.٨٦	٨٣.٠٠	١.٧٩	٥.٢٩	*٦.١٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة فى المتغيرات النفسية قيد البحث مما يدل على صدقها فى قياس ما وضعت لقياسه.

- مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة) ملحق (١٠)

خطوات بناء المقياس:

- **تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:** بعد عرض أبعاد المقياس على السادة الخبراء واتفق الخبراء على مناسبة أبعاد المقياس للهدف الذي أعد من أجله قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وكان مجموع العبارات (٤٦) عبارة موزعة على (٥) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للأبعاد الخاصة بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس (ملحق ٧) وملحق (١٩) يوضح ذلك

المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد: قامت الباحثة بتفريغ أراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية: - التقدير الكمي لعبارات أبعاد المقياس (ملحق ٨).

٢- التقدير الكيفي وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعض العبارات أو إضافة بعض العبارات (ملحق ٨).

ويوضح ملحق (٢٠) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية: بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية (ملحق ٩) قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائيا لكي يتم عرضه على أفراد العينة الاستطلاعية (ملحق ١٠) وملحق (٢١) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية :

الدراسة الإستطلاعية الثانية: قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ٩/١٧ إلى ٢٠٢٣/٩/٢١م على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (١٠) لاعبات والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

أ- حساب صدق المقياس

١- **صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس: قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والملحقين (٢٢)(٢٣) يوضحان ذلك.

ب - حساب ثبات المقياس: لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس وعددهم (٥) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٤٣) عبارة قامت الباحثة باستخدام:

١- طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح في الملحق (٢٤)

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٤٣) عبارة موزعة على خمسة أبعاد. (ملحق ١٠)

طريقة تصحيح المقياس: تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ، أحيانا ، مطلقا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٢٩) درجة والدرجة الصغرى للمقياس (٤٣) درجة وتعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن مستوى مرتفع من المناعة النفسية والعكس.

- مقياس النضج الانفعالي (إعداد الباحثة) (ملحق ١٥) خطوات بناء المقياس:

١- تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس: بعد عرض أبعاد المقياس على السادة الخبراء واتفق الخبراء على مناسبة أبعاد المقياس للهدف الذي أعد من أجله قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وكان مجموع العبارات (٤٨) عبارة موزعة على (٥) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للأبعاد الخاصة بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس (ملحق ١٢) وملحق (٢٦) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد: قامت الباحثة بتفريغ أراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

- ١- التقدير الكمي لعبارات أبعاد المقياس (ملحق ١٣).
 - ٢- التقدير الكيفي وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعض العبارات أو إضافة بعض العبارات (ملحق ١٣). ويوضح ملحق (٢٧) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.
- إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية: بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية (ملحق ١٤) قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائيا لكي يتم عرضه على أفراد العينة الاستطلاعية (ملحق ١٥) وملحق (٢٨) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

المعاملات العلمية لمقياس النضج الانفعالي :

الدراسة الإستطلاعية الثالثة :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ٩/٢٣ إلى ٢٨/٩/٢٠٢٣م على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (١٠) لاعبات والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات - حساب صدق المقياس :

١- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس: قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والمحققين (٢٩)، (٣٠) يوضحان ذلك.

ب - حساب ثبات المقياس: لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس وعددهم (٥) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٤٦) عبارة قامت الباحثة باستخدام:

٢- طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح في ملحق (٣١) وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٤٦) عبارة موزعة على خمسة أبعاد. (ملحق ١٥)

طريقة تصحيح المقياس: تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ، أحيانا ، مطلقا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٣٨) درجة والدرجة الصغرى للمقياس (٤٦) درجة وتعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن مستوى مرتفع من النضج الانفعالي والعكس.

- البرنامج المقترح للتعبئة العقلية: ملحق (١٧)

- المدة الزمنية للبرنامج : ملحق (١٦)

- بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح (١٠) أسابيع تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ويستغرق زمن الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة ، حيث تحتوى كل وحدة على :-

الإحماء (١٠) دقائق، الجزء الرئيسى (٣٠) دقيقة، الجزء الختامي التهدئة (٥) دقائق.

القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتبارا من يوم الاحد الموافق (١٠/١٠/٢٠٢٣) إلى يوم الخميس (٥/١٠/٢٠٢٣م).

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح : قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهن (٢٠) لاعبة هوكى فى الفترة من يوم الاحد الموافق (٨/١٠/٢٠٢٣) إلى يوم الخميس الموافق (١٤/١٢/٢٠٢٣م).

القياسات البعدية: تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتبارا من يوم السبت (١٦/١٢/٢٠٢٣م) إلى يوم الاربعاء (٢٠/١٢/٢٠٢٣م)

مع مراعاة توفر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

- المعالجة الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه سيتم إجراء المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- قيمة ت) باستخدام برنامج SPSS لحساب قيمة ت للقياسات عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج

جدول (٤)

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

ن = ٢٠

المتغيرات	متوسط القياس	متوسط القياس	متوسط الفرق	ع ف إنحراف الفرق	قيمة "ت"
	القبلي	البعدي			
	م	م			
القدرة على الاسترخاء	٣٤.٧٦	٤٦.٧٨	١٢.٠٢-	٤.٧٨	*٨.٦٨
التصور العقلي	٥٦.٩٣	٦٩.٦٢	١٢.٦٩-	٥.٠٩	*١٠.٦٥
تركيز الانتباه	٨.٥١	١٣.٥٧	٥.٠٦-	٣.٤٧	*٧.٩٨
حديث الذات	٢٣.٧٦	٣٤.٥٧	١٠.٨١-	٥.٥٣	*٩.٣٥

*ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات العقلية لصالح القياس البعدي

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى المناعة النفسية

ن = ٢٠

المتغيرات	متوسط	متوسط	متوسط	ع ف	قيمة "ت"
	القياس القبلى	القياس البعدى	متوسط الفروق	إنحراف الفرق	
	م	م	م		
التفكير الايجابي المنطقي	١٢.٣٤	١٩.٦١	٧.٢٧-	٣.٦٧	١٤.٥٢
الصلاية النفسية	١٧.٦٧	٢٤.٥٩	٦.٩٢-	٤.١٣	٧.٩٨
الفاعلية الذاتية	١٣.٧٤	٢١.١٧	٧.٤٣-	٣.٥٨	١١.٣٦
الثقة بالنفس	١٢.٨٧	١٩.٤٨	٦.٦١-	٥.٢٧	٨.١٧
القدرة علي التخطيط ووضع البدائل	١١.٤٣	١٨.٣٧	٦.٩٤-	٣.١٨	١١.٢٧

*ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث فى النضج الانفعالي

ن = ٢٠

المتغيرات	متوسط القياس	متوسط القياس	م ف متوسط	ع ف إنحراف	قيمة "ت"
	القبلى	البعدي	الفروق	الفرق	
	م	م			
المرونة النفسية	١٤.٥٦	٢٣.٧٣	٩.١٧-	٤.٢٣	١١.٥٦
التفاعل الاجتماعي	١٦.٩٣	٢٢.٥١	٥.٥٨-	٥.٤٧	٩.٣٧
الاتزان النفسي	١١.٤٨	١٨.٤٢	٦.٥٨-	٥.٥٣	١٠.٨١
الاعتماد علي النفس	١٣.٤٥	٢٠.٥٨	٧.١٣-	٦.٨٧	٨.٧٣
تحمل المسؤولية	١٢.٦٢	٢٠.٨٠	٨.١٨-	٥.٣٩	١٢.٦٩

*ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى النضج الانفعالي لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى تأثير تدريبات البرنامج المقترح للتعبئة العقلية وما يشتمل عليه من تدريبات (الاسترخاء العقلي والاسترخاء العضلي) والتي كان لها بالغ الأثر في تحسين المهارات العقلية وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم. وكذلك تدريبات الإسترخاء العقلي والتي ركزت على تدريبات التحكم في التنفس وتدرجات الإيحاء وكذلك تدريبات لتنمية التصور العقلي من خلال تنمية أبعاده المختلفة وذلك في إطار تكاملي متوازن. وكذلك تدريبات لتنمية الإنباه من خلال تطوير مقدرة اللاعبات نحو المثيرات المرتبطة بالأداء لكي تكون اللاعبات في منطقة المناعة النفسية المثلى وأيضاً تدريبات لتنمية حديث الذات الايجابي وذلك من خلال حديث الذات وكلمات التشجيع وكذلك استرجاع الأحداث الايجابية والخبرات السارة. والتي كان لها تأثير واضح وفعال على كل من المناعة النفسية والنضج الانفعالي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلاً "محمد العربي وماجدة إسماعيل" (٢٠٠١) و "هولاند J Howland" (38) (٢٠٠٦) لمدي أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي حيث أنها تساعد اللاعب للوصول إلى حالة عقلية مثلى والتي تمكنها من خلالها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني وتحسين الافكار الايجابية ، فإذا توافرت قدرة اللاعب على الأداء مرة فذلك يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن قد لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء، والتدريب على المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير ويحسن مستوى الأداء.(١٨ : ٨١)

كما تتفق نتائج كل من " شيماء حسنين حسن " ، "ايه مشهور محمد " (٢٠٢٣) (١٠)، "دعاء فاروق" (٢٠١٥)(٨) الي دور التصور العقلي في تحسين التفكير الايجابي وإعطاء المزيد من المناعة النفسية والثقة بالنفس وزيادة الكفاءة وبناء أنماط الأداء الإيجابي لدي اللاعبين.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في التعبئة العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - الحديث الذاتي) للاعبات الهوكي "

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المناعة النفسية لصالح القياس البعدي

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى تأثير برنامج التدريب العقلي والذي يهدف إلي تحسين قدرة اللاعبة علي مواجهة الافكار السلبية وتنمية الافكار الايجابية التي تساعد اللاعبة ان تكون قادرة على الإستمرار في بذل الجهد بإقتصاد في الحركة وفاعلية في الأداء وبالتالي تتحسن نتائجها في المنافسات وذلك عن طريق تنمية المناعة النفسية والثقة بالنفس والفاعلية الذاتية لديها نتيجة ممارسة برنامج التدريب العقلي المقترح وما يشتمل عليه من تدريبات الإسترخاء بنوعية العضلي ، العقلي وأيضاً تدريبات التصور التي كان لها تأثير إيجابي على خفض مستوى الإستثارة للوصول إلى المستوى الأمثل ،لذا تري الباحثة ان التعبئة العقلية من أفضل التدريبات للإستقرار النفسى والصفاء الذهني والإسترخاء وتركيز الإنتباه والتخلص من الإجهاد العقلي والتوتر والقلق ،وتتمية المناعة النفسية للاعبين .

و يؤكد علاء الشريف (٢٠١٥م) بأن المناعة النفسية نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار وتوازن الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة، من خلال القدرات المعرفية،والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاث أنظمة فرعية (الاحتواء - المواجهة

التكيفية - التنظيم الذاتى) المتفاعلة مع بعضها لوصف العوامل الدافعة التى قد تنمى القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين مبادئ المدرب ومتطلبات " . (١٤ : ٢٥)

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج بحث **جعفر عبد العزيز الجرايزة (٢٠٢٠م)** والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الرياضيين.(٥ : ١٦)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "**مروة أبوشامة (٢٠٢١)(٢٣)** **ايمان مصطفى على الشنوانى (٢٠١٩ م) (٤) دعاء فاروق (٢٠١٥)(٨) (مني مختار ، امل خليل ٢٠١٩) (٢٧)** حيث أن البرامج والإستراتيجيات العقلية المستخدمة كان لهما تأثير إيجابى على المناعة النفسية والمهارات العقلية المختلفة.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى المناعة النفسية للاعبات الهوكي.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى النضج الانفعالي لصالح القياس البعدي

وترجع الباحثة ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التعبئة العقلية حيث ساعد اللاعبات على تحسين النضج الانفعالي بشكل ايجابي، ورياضة الهوكي من الرياضات التنافسية التي تتميز بأنها ذات مواقف متغيرة أثناء سير المباراة ويظهر ذلك من خلال قيام اللاعبات بتكتيكات مفاجئة أثناء المباراة مما يتطلب من اللاعبات سواء كان في حالة هجوم أو دفاع إلى ردود أفعال مختلفة وجميعها أساليب يغلب عليها العمل الديناميكي في أغلب أوقات المباراة مع دوام الأداء السريع ومع إستمرار زمن المباراة والذي يجعلهن قادرات على الإستمرار في بذل الجهد بإقتصاد في الحركة وفاعلية في الأداء ، لذا فان البرنامج وما يشتمل عليه من تدريبات إسترخائية تناولت الأماكن التي يتمركز فيها التوتر إستطاعت اللاعبات من خلاله فهم الفرق بين التوتر والإسترخاء والشعور بصفاء الذهن وزيادة فهمهم للتأثير الإيجابي للتصور العقلي وتركيز الإنتباه وحديث الذات مما ساعدهم على عزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء والإستثارة المناسبة بالإضافة إلى التحكم فى الانفعالات من خلال حديث الذات .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "محمد علاوى" (٢٠٠٢) إلى أن التدريب الإسترخائى يعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والانفعالية وخفض مستويات الضغط والقلق والقدرة على تنمية المرونة النفسية وضبط الاستثارة الانفعالية والوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة، واكتساب الانفعالات الإيجابية السارة كما أن التصور العقلي بأبعاده المختلفة يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والالتزان النفسي وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف (٢٢ : ٢١٦، ٢١٧)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "جون بريس John Price" (٢٠٠٦م) (٣٦)، "أحمد السيد (٢٠٢١) (١) من أن مستوى أداء لاعبي الرياضات وخاصة رياضة الهوكي يتأثر إلى حد كبير بمدى قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم وثقتهم بأنفسهم وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى النضج الانفعالي للاعبات الهوكي".

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات - البرنامج المقترح للتعبئة العقلية له تأثير إيجابي على تحسين المهارات العقلية - القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات). المناعة النفسية، النضج الانفعالي لصالح القياس البعدي".

التوصيات: ضرورة الإهتمام بالتعبئة العقلية لما له من تأثير فى تحسين المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات -)

يجب العناية بالإعداد النفسى طويل المدى جمبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية

المراجع العربية والاجنبية :

١. أحمد السيد عبد الكافي (٢٠٢١):تأثير تطوير بعض القدرات السيكوحركية علي مستوي اداء ضرية الجزاء لدي ناشئات هوكي الميدان، مجلة علوم الرياضة ،مجلد ٤ يونيو ٢٠٢١ الجزء الحادي عشر

٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠١) : " تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. إيلين وديع فرج(٢٠٠٨).هوكى الميدان الاسس العلميه والتدريبيه، منشأه المعارف بالاسكندريه .
٤. إيمان مصطفى الشنوانى (٢٠١٩م) :فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، انتاج علمى، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، ع١، المجلد ١، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
٥. جعفر عبد العزيز الجرايزة (٢٠٢٠م) :مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين فى جامعة البلقاء التطبيقية، انتاج علمى، مجلة العلوم التربوية،مجلد ٤٧، العدد الاول، كلية التربية الرياضية، جامعة البلقاء التطبيقية، الاردن.
٦. حسن يوسف ابوزيد (٢٠٢٠) : الوعي الاخلاقي وعلاقته بالنضج الانفعالي للاعبين ، مجله اسبوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه، ٢٠٢٠،مجلد ٥٨، الجزء (٣)
٧. حسين السعيد عبد المجيد. (٢٠٢١): الصلابه الذهنيه وعلاقتها ببعض المهارات العقلية والاستجابة الانفعالية للاعبى كرة السله .مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية-95, (1)57 , 124. دار الفكر العربى، القاهرة.
٨. دعاء فاروق محمد (٢٠١٥) : "تأثير برنامج للتدريب العقلى على الانهاك النفسى والكفاءة الذاتية البدنية ومستوي الأداء لطالبات تخصص الكاراتيه"، المؤتمر الدولى بشرم الشيخ.
٩. سهير كامل أحمد(١٩٩٩م):مدخل إلى علم النفس، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية
١٠. شيماء حسنين حسن ، ايه مشهور محمد (٢٠٢٣) : برنامج تصور عقلي وتأثيره على الاتزان الانفعالي ومستوى الأداء المهارى للاعبات الوثب العالي المجلة العلمية لعلوم الرياضة.9-27, (1)9 ,
١١. طارق محمد بدر الدين(٢٠١٤) : "الرعاية النفسية للناشئ الرياضى ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ،الإسكندرية

١٢. طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حمد، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٣. عبد عون عبود المسعودي (٢٠٠٢م): قياس الاتزان الانفعالي لدي طلبة الجامعة، المستنصرية، بغداد.
١٤. علاء الشريف (٢٠١٥م) : فعالية برنامج ارشادى قائم على خصائص الشخصية لذاتها لتدعيم المناعة النفسية و اثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة.
١٥. علياء شوقى عزمى (٢٠٠٨) : العاب المضرب (هوكى وتتنس طاولة) ، الاسكندريه ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة.
١٦. محمد العربي شمعون (٢٠٠١) : " التدريب العقلي فى المجال الرياضي " ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٧. محمد العربي شمعون (١٩٩٩م) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
١٨. محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١ م) : " اللاعب والتدريب العقلي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٩. محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) : "علم نفس التدريب والمنافسة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٠. محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢١. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٢م): اختبارات الأداء الحركي، القاهرة.
٢٢. محمود خليل البراغيثي (٢٠١٧م) : المناعة النفسية، قضايا معاصرة فى الصحة النفسية، جامعة عين شمس.

٢٣. مروة محمد محمد أبوشامة (٢٠٢١): المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان ٩٣ (١)، ١٦٧-١٩٤،
٢٤. مسعد رشاد العيوطي (٢٠٠٤م): تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق علي مستوى الاداء وبعض الجوانب العقلية لاعبي الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،جامعة قناة السويس .
٢٥. مصطفى باهى وآخرون (٢٠٠٤م): العمليات العقلية العليا ، ط١، دار الاحمدي للنشر
٢٦. مصطفى حسين باهى ، سمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٤) :المدخل إلى الإتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى ، الدار العالمية للنشر والتوزيع
٢٧. مني مختار المرسي ، امل خليل(٢٠١٩) : بناء مقياس المناعة النفسية للاعبين الرياضات المائيه / المجله العلميه لكلية التربية الرياضييه بنين بالهرم جامعه حلوان العدد ٨٦ الجزء (١٩)
٢٨. ناهد أحمد فتحى (٢٠١٩) : الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا (المكونات العاملية لقياس المناعة النفسية)، دراسات نفسية (مج ٢٩)، ع٣، يوليو ٢٠١٩
٢٩. نداء الشربيني بسيوني(٢٠٢١) :اسهام النضج الانفعالي والامن النفسي في التنبؤ بالصمود النفسي لدي طلبة الجامعة مجله جامعه الفيوم للعلوم التربويه والنفسيه ،كلية التربية النوعية - قسم العلوم التربوية والنفسية ، مجلد ابريل ٢٠٢١
٣٠. نهاية جبر خلف المحمداوي (٢٠٠٥م):الضغوط المهنية لدي المرشدين التربويين وعلاقتها بإتزانهم الانفعالي رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،الجامعة

31-Afsanepurak S.A. and Bahram A. (2012): "The effect of self-talk and mental Imagery on motor performance in adolescents", *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*3, 601-607

32- Bertollo, M. Saltarelli, B. & Robazza C (2009) Mentalpreparation strategies of elite modern pentathletes.. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 244-254.

- 33- **Dubey ,A & Shahi ,D., (2011) :** Psychological Immunity and coping strategies Astudy on medical professionals Indian journal science researches ., 8 (1-2) ., 36-47.
- 34-**Edwards, C., Tod, D. & McGuigan, M. (2008).** Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences*, 9 (1), 1-7.
- 35- **Frenez , E. (2012) :** Examination of Psychological immune System on the basis of individual Psychological interpretation of the memories of Early Childhood , (www.ganymebs .lip.united.hu)
- 36- **John Price (2006):** Martial Arts and Cognitive Psychology: Toward Further Research in the Cognitive Aspects of Martial Arts Capella University.
- 37-**Hardy J., Hall C.R., Gibbs C. (2005):** "Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach?", *Athletic Insight*, 7, 1-
- 38-**Howland, J. M. (2006).** Mental Skills Training for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport. *Journal of Education*, 187(1), 49-6