

تأثير برنامج تدريب ذهني على مستوى أداء مهارة الإرسال العالي لدى لاعبات الاسكواش

د/ هاني ممدوح الكناني

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

د/ نشأت محمد منصور

أستاذ بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة.

الباحثة/ نورهان عبد الجواد محمد

باحثة بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة.

د/ وهيب رمضان ياسين

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة.

ملخص البحث:

يُعد التدريب العقلي إحدى الحلقات الجوهرية للإعداد للمنافسات؛ فالإنجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فمن الواجب تطوير إمكانياته العقلية، ولهذا فإن التدريب العقلي يُعد جزءاً مهماً من منظومة التدريب الرياضي.

ولذا هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب ذهني على مستوى أداء مهارة الإرسال العالي لدى لاعبات الاسكواش وقد تم استخدام المنهج التجريبي وتمثلت أدوات البحث في اختبار الذكاء المصور، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، واختبار الشبكة لتركيز الانتباه، ومقياس الاسترخاء، وقد تم اختيار عينة البحث من لاعبات مجمع الاسكواش بالقريبة الاولمبية بإستاد الجامعة بمحافظة الدقهلية لمرحلة تحت ١٩ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للرياضة الاسكواش للموسم الرياضي (٢٠١٩م/٢٠٢٠م) وقد بلغ الحجم الكلي للعينة (٣٠) لاعبة تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين متساويتان مجموعة تجريبية قوامها (١٥) لاعبة ومجموعة ضابطة قوامها (١٥) لاعبة.

وأُسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلي في تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)، كما أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي قد أثر إيجابياً على تحسين مستوى أداء الإرسال العالي للاعبات الاسكواش.

وكانت من أهم التوصيات: ضرورة الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني والمهاري والخططي للاعبين حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة خلال المنافسات الرياضية، كما أن هناك مهارات عقلية ضرورية للاعبات الاسكواش لابد من التدريب عليها للوصول إلى الدرجة المثلى للأداء سواءً في التدريب أو المنافسة.

المقدمة ومشكلة البحث:

من الدقة في أدائه، فضلا عن أن التعلم المهارى بمواكبة المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي والانتباه ووضع الأهداف يساهم في الشعور بمزيد من الثقة بالنفس وتقليل الأخطاء في الأداء لأنه يتم من خلاله مراجعة المهارات عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وأن التحكم بالصورة العقلية أصبح أحد المهارات الهامة في تطوير دقة الأداء. (١٠: ١٩٠)

وفي هذا الصدد يذكر موريزيو بيرتولو وآخرون Maurizio Bertollo, et al (٢٠٢٠م) أن اللاعب الذي يتمتع بالاسترخاء العضلي والعقلي هو اللاعب الواثق من نفسه، وإنه كلما أدرك ذلك على نحو أسرع كلما كان إنجازة أفضل، كما تكمن أهمية الإسترخاء في أن الرياضي كثيراً ما يستخدم الجانب الأيسر من المخ والذي يطلق عليه (المحلل) في تحليل الأخطاء السابقة والتفكير في المباريات القادمة علماً بأن نتائج القلق يؤثر على الجانب الأيمن من المخ والذي يطلق عليه (المكمل) حيث يوجد به مركز التصور. (٣٣: ١٧٦)

ويذكر روبرت وينبرغ Robert Weinberg (٢٠١٤م) أن القدرة على الاسترخاء العضلي تلعب دوراً هاماً بالنسبة لسرعة الأداء، فمن المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركات، وغالبا ما يعزى التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء الحركي أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي. (٣٥: ١٣٢)

ويرى مجدى يوسف (٢٠١٧م) أن استخدام مصطلح التصور العقلي مرادفاً للتصور البصري

يعد التدريب العقلي جزء مهم وأساسي في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله في إعداد اللاعب للوصول إلى المستويات العليا، حيث يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأداء والأهداف، ومن ثم يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداة المنافسة، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات دون أي تردد، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكانياته العقلية والارتقاء بها. (١٤: ٥٢١)

فيشير كل من محمد شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م)، جيمس تانجكودونج James Tangkudung (٢٠١٩م) أن العلاقة بين الجانب النفسي والأداء البدني موضع اهتمام جميع العاملين بالمجال الرياضي، فالاهتمام بالجانب النفسي والعقلي في المجال الرياضي يعمل على إعداد اللاعبين لخوض المنافسات، ويشمل على كل جوانب المنافسة من تصور مهارات، وتتابع وتسلسل الحركة، والمواقف المتغيرة أثناء المباراة، بجانب جميع أبعاد المنافسة الرياضية، لذلك فإن التدريب على المهارات النفسية والعقلية يعد جزءاً لا يتجزأ من التدريب الرياضي. (٣٢: ٣١-٧٩)

ويشير ختام وآخرون (٢٠١٧م) إلى أن التدريب العقلي يعد عملاً مكملًا للتدريب المهارى وليس بديلاً عنه، فإنتاج الموقف الحركي عقلياً عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهارى من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطاراً مرجعياً للمتعلم من خلال تثبيت خطط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها مما يمنحه مزيداً

على انتباه الفرد أو يتم توجيه الانتباه نحو موضوع معين ، وهكذا تسير الأمور وتتواصل بالنسبة لانتباه الفرد.(٧:١٦-١٧)(٣١: ٩٢)

ويضيف آدم رنيكولز Adam Nicholls (٢٠٢١م) أن كل نشاط من الأنشطة الرياضية يحتاج لمتطلبات وسمات وقدرات شخصية خاصة، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الأداء. (٣١: ١٩)

ويري أحمد أبو زيد، مصطفى الأشقر (٢٠١٦م) أنه من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية (١: ٥٥) حيث يؤكد أسامة راتب (٢٠٠٤م) أن برنامج المهارات النفسية يعتبر جزءاً رئيسياً وهاماً لبرنامج التدريب، ويضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي.(٤: ١٩)

ويرى جمال الشافعي(٢٠٠١م)، أن رياضة الاسكواش واحدة من أسرع الرياضات في العالم، يمكن تعلمها بسهولة وهي تكسب ممارستها صفات بدنية وخلقية متعددة، كما أنها تتكون من مجموعة من المهارات الأساسية التي تميزها عن غيرها مستخدمة في ذلك المضرب والكرة وتمارس في ملعب بأربعة حوائط ومنافس ينافس على احراز النقاط.(٨: ٥)

ويذكر خالد محمد(٢٠٠٠م) نقلاً عن سويفت توني Swift Tony أن الارسال العالي أكثر استخداماً لدى المحترفين و ذلك لسهولة أدائه ولصعوبة رده، ويتيح الارسال الفرصة أمام المرسل ليأخذ وضع مناسب بمنطقة منتصف الملعب ال T ، ويؤدي الارسال

فالتصور أكثر من مجرد رؤية ولا يعتمد فقط حاسة البصر، بل يتضمن استخدام كافة الحواس المشتركة في الاداء الفعلي للمهارة(١٦: ١٥٧)، ويؤكد أسامة راتب(٢٠٠٤م) أن التصور العقلي أعم وأشمل من التصور البصري حيث يشمل حواس أخرى مثل حواس السمع واللمس والشم والإحساس الحركي.(٤: ١٣٠)

ويتفق كل من مجدى يوسف(٢٠١٧م)، منى عبادة(٢٠١٨م) أنه يمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة في مجال التدريب الرياضي ومنها طريقة تطوير الأداء وتصحيح الأخطاء عن طريق التعرف عليها والتقسيم الزمني للأداء.(١٦: ٨٨)(٢٦: ٧٠)

ويشير وليد جبر(٢٠١٠م) إلى تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية ، وأن مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترخاء وغيرها يجب التخطيط لتنميتها ، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات.(٢٩: ٤٢)

ويشير كلا من جابر برزان(٢٠٢١م)، وأدم نيكولز Adam Nicholls (٢٠٢١م) أن الاهتمام بموضوع الانتباه في أواخر الثمانينات، عندما أجرت معامل (وندت، تنتز، هليموتز , Wundt, Tichner , Helmutz and) التجارب على أبعاد مختلفة من الانتباه وانه عندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه يعنى انتباه الفرد مركز عليه خلال لحظة معينة، حيث يكون الفرد وقتئذ أقل وقد يحتل موضوع من موضوعات هامش الانتباه في لحظة بؤرة الانتباه في لحظة تالية، انتباها ويتراجع ما كان داخل بؤرة الانتباه الى هامش الانتباه، أو يتلاشى تماماً في مجالي الانتباه معا (البؤرة والهامش) وقد يفرض موضوع جديد نفسه

مهارات (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ومعرفة مدى تأثيره على مستوى أداء مهارة الارسال العالي لدى لاعبات الاسكواش.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج تدريب ذهني على مستوى أداء مهارة الارسال العالي لدى لاعبات الاسكواش" من خلال:

- التعرف على الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي) التي يحويها برنامج التدريب العقلي ومهارة الارسال العالي لدى لاعبات الاسكواش لصالح القياس البعدي.
- التعرف على الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي) التي يحويها برنامج التدريب العقلي ومهارة الارسال العالي لدى لاعبات الاسكواش لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.
- التعرف على الفروق الإحصائية ونسب تحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي) التي يحويها برنامج التدريب العقلي ومهارة الارسال العالي لدى لاعبات الاسكواش لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى

العالي بأن يقف المرسل وقدمه اليمنى بداخل مربع الارسال الأيمن و القدم اليسرى خارج المربع مواجهها بجسمه الحائط الجانبي القريب، ويمسك اللاعب المضرب بالذراع الممدودة للخلف يوجه اللاعب نظره في اتجاه الحائط الأمامي ويمرجح المضرب للخلف قليلا بحيث يصبح رأس المضرب أعلى من مستوى الكتف وتُقذف الكرة لأعلى اليد اليسرى في بداية تحرك المضرب ويقابل المضرب الكرة من أسفل ويضربها باتجاه أعلى نقطة في وسط الحائط الأمامي.(٩ : ٤٧)

ويشير كمال إسماعيل (٢٠١١م) بأن مهارة الارسال العالي إحدى المهارات الرئيسية وهو الوسيلة لإدخال الكرة في اللعب وبدنه، وهو الفرصة الأولى لتحقيق النقطة فإذا لم يستطيع اللاعب الفوز بالنقطة بضربة الإرسال فيجب أن يهين الإرسال جيداً لتحقيق فرصة للهجوم.(١٥ : ٤١)

وبما أن مهارة الارسال العالي من أهم المهارات الأساسية في الاسكواش فضلاً على أنها المهارة التي تتطلب التركيز العالي في الكيفية الأدائية من جميع النواحي التكتيكية والتكتيكية الفردية للاعب، لذلك فقد اختارت الباحثة مهارة الارسال العالي لتقييم عليها البحث والذي بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى أداء مهارة الارسال العالي لدى لاعبات الاسكواش.

ونظراً لأهمية وصعوبة وسرعة مهارة الارسال العالي في الاسكواش أثناء المباريات جاءت فكرة البحث وهي محاولة تحسين مستوى أداء مهارة الارسال العالي للاعبين الاسكواش من خلال أسلوب جديد من التدريب يشمل التكامل بين الجسم والعقل وهو التدريب العقلي.

ومن هنا ظهرت مشكلة البحث الحالي بإعداد وتطبيق برنامج للتدريب العقلي يحوى داخله

- المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا. (١٧: ٢١٠)
- الانتباه: عملية ذهنية يقوم من خلالها الفرد بتوجيه واعي والاحتفاظ به تجاه المثيرات التي تلتقطها أعضاء الحس المختلفة. (٢٣: ٢٨٣)
- تركيز الانتباه: هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (١٧: ٢٦٥)
- برنامج تدريب عقلي: فكرة نابغة من الفلسفة الخاصة بالباحثة كمدربة بنشر رياضة الاسكواش بين لاعبات الاسكواش من خلال تعليم وتنمية مهاراتها الاساسية والمهارات العقلية وتطوير مستوى الأداء للوصول لأداء امثل. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

١. دراسة آية المهدي (٢٠١٧م) بعنوان "فعالية برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تنمية بعض المتغيرات النفس حركية للاعبين الاسكواش"، يهدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تنمية بعض المتغيرات النفس حركية للاعبين الاسكواش، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم تطبيق البحث على عينة قوامها ١٣ لاعب اسكواش، وأسفرت أهم النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدي في بعض المتغيرات النفس حركية للاعبين الاسكواش، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدي لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات النفس حركية للاعبين الاسكواش. (٥)

- المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي) التي يحويها برنامج التدريب العقلي ومهارة الارسال العالي لدى لاعبات الاسكواش لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي) التي يحويها برنامج التدريب العقلي ومهارة الارسال العالي لدى لاعبات الاسكواش لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي) التي يحويها برنامج التدريب العقلي ومهارة الارسال العالي لدى لاعبات الاسكواش لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.

مصطلحات البحث:

- التدريب العقلي: هو نظام تدريب متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة. (٢٢: ١٣)
- الاسترخاء: انسحاب مؤقت متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية. (٢١: ١٦٨)
- التصور العقلي: إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء

قوامها (٢٥)، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من نادي النيل الرياضي، وبلغ قوامها ١٥ ناشئ من ناشئي التنس الأرضي، فضلاً عن ١٠ لاعبين كعينة استطلاعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وجاءت أهم نتائج البحث كالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في دقة المهارات الأساسية قيد البحث (الإرسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية)، كما توجد فروق بين القياسات القبلي والبعدي في متغيرات تركيز الانتباه والتوتر العضلي والتصور العقلي لصالح القياس البعدي. (٣٠)

٤. دراسة ناسك قادر (٢٠٢١م) بعنوان " تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى اداء دقة الارسال في تنس الطاولة"، يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى اداء دقة الارسال في تنس الطاولة وقد استخدم الباحث منهج تجريبي وطبق البحث على ٧ لاعبين ومن أهم النتائج أن أثر البرنامج التدريبي تأثيراً ايجابياً في المتغيرات العقلية والوظيفية واختبار مهارات الإرسال (الأمامي - الخلفي - الجانبية). (٢٧)

٥. دراسة Wong RSK, How PN and Cheong JPG (2022) بعنوان " فاعلية برنامج تدريب اليقظة الذهنية على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء الرياضي للاعبين الاسكواش الصفوة"، يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج لليقظة الذهنية لمدة ٧ أسابيع على مستوى الأداء الرياضي للاعبين الاسكواش الصفوة واستخدمت العديد من

٢. دراسة محمد الشحات، مصطفى رمضان (٢٠١٩م) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئي التنس" يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئي التنس وقد استخدم الباحث منهج تجريبي وطبق البحث على ٢٤ لاعب ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق غير دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية. كما أكدت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المهارات العقلية ومستوي أداء الضربات الطائرة الأمامية والخليفة لصالح المجموعة التجريبية لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة. (٢٥)

٣. دراسة وهيب ياسين، أيمن النجدي (٢٠٢٠م) بعنوان "تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي"، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي وذلك من خلال التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) ودقة المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي، على عينة

منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المرحلة السنوية تحت ١٩ سنة، والمسجلين بالاتحاد المصري لرياضة الاسكواش للموسم ٢٠١٩/٢٠٢٠، وقد بلغ العينة (٣٠) لاعبة تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين متساويتان، وقد بلغ قوام المجموعة التجريبية (١٥) لاعبة، كما بلغ قوام المجموعة الضابطة (١٥) لاعبة، بالإضافة الى (١٥) لاعبة كعينة استطلاعية.

توصيف عينة البحث:

المقاييس النفسية في البحث وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وطبق البحث على ٦ رياضيين ومن أهم النتائج وجود آثار ايجابية على كفاءة الرياضيين في ممارسة مهارات اليقظة العقلية (٣٦).

٦. دراسة O Jenny , Krista J. Munroe- Chandler , Craig R. Hall & Nathan D. Hall (2013) بعنوان " استخدام التصور الدافعي العام لتحسين الفاعلية الذاتية للاعب الاسكواش الشباب"، يهدف البحث الى التعرف على أثر استخدام تدخلات التصور الدافعي العام على تحسين الفاعلية الذاتية للاعب الاسكواش الشباب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة فقط وطبق البحث على ٥ لاعبين وتمثلت أهم النتائج في وجود تحسن في الفاعلية الذاتية لثلاثة من لاعبي الاسكواش. (٣٤)

جدول (١)**التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأولية**

(ن=٤٥)

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٥.٣٠٠	١٦٥.٠٠٠	٤.٥١٦	-٠.٠٦٨
الوزن	كجم	٥٩.١٠٠	٥٩.٠٠٠	١.٩٨٢	-٠.٧٨٥
السن	بالسنوات	١٨.٥٩٠	١٨.٠٠٠	١.٠٨٩	-٠.٥٩١
مستوى الذكاء	درجة	٣٤.٦٦٢	٣٥.٠٠٠	٣.٠١٥	٠.٨١٦

توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، مستوى الذكاء).

يتضح من جدول (١): أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين $3 \pm$ مما يشير إلى اعتدالية

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات (المهارية، العقلية) (ن=٤٥)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات المتغيرات	
					الارسال العالي	المهارية
٠.٠٥٨	٠.٧٦٥	٥.٠٠٠	٥.٠٣٣	درجة	الارسال العالي	المهارية
٠.٣٧٩	١.٧٧٥	٥.٠٠٠	٤.٧٦٧	درجة	تركيز الانتباه	الانتباه
٠.٥٧٤	٣.١١٥	١٨.٠٠٠	١٨.٢٣٣	درجة	الارسال العالي	الاسترخاء
٠.٧٦١	١.٧٣٧	١٥.٠٠٠	١٤.٥٠٠	درجة	التصور البصري	التصور العقلي لمهارة الارسال العالي
٠.٥٣٨	١.٥٨٣	١٣.٥٠٠	١٣.٦٦٧	درجة	التصور السمعي	
٠.٥٤٩	١.٥١٦	١٣.٠٠٠	١٣.٦٦٧	درجة	التصور الحس حركي	
٠.٠٢٠	١.٣٨٢	١٣.٠٠٠	١٣.٤٣٣	درجة	التصور الانفعالي	
٠.٢٧٤	١.٤٢٣	١٣.٠٠٠	١٣.١٠٠	درجة	التحكم في الصورة	

توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات (المهارية، العقلية).

يتضح من جدول (٢): أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين ± 1 مما يشير إلى اعتدالية تكافؤ عينات البحث (التجريبية والضابطة):

جدول (٣)

تكافؤ عينات البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات (المهارية، العقلية) (ن=١٥، ن=٢-١٥)

مستوى الدلالة	قيمة Z	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياسات المتغيرات	
		مجموع التربعات	متوسط التربعات	مجموع التربعات	متوسط التربعات		الارسال العالي	المهارية
٠.٢٤	١.١٨	٢٠٦.٠٠	١٣.٧٣	٢٥٩.٠٠	١٧.٢٧	درجة	الارسال العالي	المهارية
٠.٥٨	٠.٥٥	٢١٩.٥٠	١٤.٦٣	٢٤٥.٥٠	١٦.٣٧	درجة	تركيز الانتباه	الانتباه
٠.٩٢	٠.١٠	٢٣٠.٠٠	١٥.٣٣	٢٣٥.٠٠	١٥.٦٧	درجة	الارسال العالي	الاسترخاء
٠.٩٧	٠.٠٤	٢٣٣.٥٠	١٥.٥٧	٢٣١.٥٠	١٥.٤٣	درجة	التصور البصري	التصور العقلي لمهارة الارسال العالي
٠.٣٠	١.٠٥	٢٥٧.٠٠	١٧.١٣	٢٠٨.٠٠	١٣.٨٧	درجة	التصور السمعي	
٠.٧٢	٠.٣٦	٢٤١.٠٠	١٦.٠٧	٢٢٤.٠٠	١٤.٩٣	درجة	التصور الحس حركي	
٠.٦٥	٠.٤٥	٢٢٢.٠٠	١٤.٨٠	٢٤٣.٠٠	١٦.٢٠	درجة	التصور الانفعالي	
٠.٥٦	٠.٥٨	٢١٩.٠٠	١٤.٦٠	٢٤٦.٠٠	١٦.٤٠	درجة	التحكم في الصورة	

الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.962$ * دال Z قيمة

- استمارات البحث: مرفق (٥)
- استمارة تسجيل البيانات الأساسية (متغيرات النمو).
- استمارة تسجيل درجات أبعاد المهارات النفسية.
- أدوات وأجهزة البحث: مرفق (٥)
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.

يتضح من الجدول (٣) انه لا توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية والعقلية حيث ان قيمة "Z" المحسوبة اقل من الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 ، مما يؤكد تكافؤ عينات البحث في المتغيرات المهارية والعقلية.
أدوات جمع البيانات:

٣- اختبارات وقياسات البحث المستخدمة:

قامت الباحثة باستخدام المراجع والدراسات التالية (٧)(١٠)(٣٠)(١٩)(٣٤) لحصر وتحديد انساب الاختبارات والقياسات للمهارات النفسية، ولقد تمكنت الباحثة من تحديد القياسات التالية:

- اختبار الذكاء المصور: إعداد احمد صالح ٢٠٠٨م. مرفق (٦)

- مقياس القدرة على الاسترخاء: إعداد فرانك فيتات (Frank Vital) وتعريب محمد علاوى، أحمد السويفى (١٩٨١م). مرفق (٧)

- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه: إعداد دورثى هاريس (Dorsey Harris). مرفق (٩)

- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي Mental Imagery in Sport Scale إعداد مارتنز Martens (١٩٨٢م) وتعريب محمد شمعون، وماجدة إسماعيل (٢٠٠١م). مرفق (٨)

- برنامج تدريب عقلي (قيد البحث). مرفق (١١)

المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقاييس قيد البحث :

قامت الباحثة في الفترة من يوم ٢٧/٢/٢٠٢٢م إلي يوم ٥/٣/٢٠٢٢م بحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاختبارات ومقاييس البحث (القدرة على الاسترخاء، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي) قيد البحث حيث استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي علي عينة استطلاعية قوامها (١٥) لاعبة اسكواش من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنمي هذه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

صدق الاختبار:

لإيجاد معامل الصدق اعتمدت الباحثة على طريقة صدق المقارنة الطرفية وذلك بتطبيق الاختبار على عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبلغ عددهم (١٥) لاعبة، وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة الارباع الأعلى والأدنى لدرجات عينة البحث لإيجاد صدق الاختبار.

جدول (٤)

معامل الصدق لاختبار الذكاء (ن١-٧، ن٢-٧)

مستوي الدلالة	z قيمة	الارباع الأدنى		الارباع الأعلى		وحدة القياس	الاختبار
		مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		
٠.٠٥	٣.١٥	٤٤.٠٠	٦.٢٩	٦١.٠٠	٨.٧١	درجة	اختبار الذكاء المصور

* = دال

قيمة z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

ثبات الاختبار:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest بفارق زمني عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة

يتضح من جدول (٤): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات الارباع الأعلى والارباع الأدنى؛ حيث أن قيمة z المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

تأثير برنامج تدريب ذهني على مستوى أولاء مهارة (الارسال العالي لري...)

قوامها (١٥) لاعبة من غير المشاركين في عينة البحث الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس التطبيقين.

جدول (٥)

معامل الثبات لاختبار الذكاء (ن = ١٥)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠.٩١٢	٣.٨٤٩	٣٤.١٠٢	٣.٦٨٩	٣٣.٥٦١	درجة	اختبار الذكاء المصور

= دال

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =

فروق دالة إحصائياً بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبار. صدق الاختبارات المهارية:

يتضح من جدول (٥): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود

جدول (٦)

معامل صدق الاختبارات المهارية (ن = ٧، ن = ٧)

مستوي الدلالة	قيمة z	الارباع الأدنى		الارباع الأعلى		وحدة القياس	الاختبار
		مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		
٠.٠٥	٢.٨١	٣٢.٠٠	٤.٥٧	٧٣.٠٠	١٠.٤٣	درجة	الارسال العالي

= دال *

قيمة z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة. ثبات الاختبارات المهارية:

يتضح من جدول (٦): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات الارباع الأعلى والارباع الأدنى؛ حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها

جدول (٧)

معامل الثبات لاختبار المهارية (ن = ١٥)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠.٨٥٩	١.٠١١	٥.٥٠٠	٠.٨١٦	٥.٤٣٣	درجة	الارسال العالي

= دال

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =

فروق دالة إحصائياً بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبار. صدق اختبارات المهارات العقلية:

يتضح من جدول (٧): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود

جدول (٨)

معامل الصدق لاختبار العقلية (ن=٧، ن=٢-٧)

مستوى الدلالة	قيمة Z	الارباع الأدنى		الارباع الأعلى		وحدة القياس	القياس	
		مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		المتغيرات	
٠.٠٠	٣.١٥*	٧١.٠٠	١٠.١٤	٣٤.٠٠	٤.٨٦	درجة	تركيز الانتباه	الانتباه
٠.٠٠	٢.٩٠*	٧٥.٠٠	١٠.٧١	٣٠.٠٠	٤.٢٩	درجة	الارسل العالي	الاسترخاء
٠.٠٠	٣.١٥*	٤٨.٥٠	٦.٩٣	٥٦.٥٠	٨.٠٧	درجة	التصور البصري	التصور العقلي لمهارة الارسل العالي
٠.٠٠	٣.١٥*	٥٧.٥٠	٨.٢١	٤٧.٥٠	٦.٧٩	درجة	التصور السمعي	
٠.٠٢	٢.٣٤*	٧٠.٠٠	١٠.٠٠	٣٥.٠٠	٥.٠٠	درجة	التصور الحس حركي	
٠.٠٠	٣.١٥*	٥٩.٠٠	٨.٤٣	٤٦.٠٠	٦.٥٧	درجة	التصور الانفعالي	
٠.٠٠	٣.٢١*	٥٧.٠٠	٨.١٤	٤٨.٠٠	٦.٨٦	درجة	التحكم في الصورة	

* دال Z قيمة

الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة. ثبات اختبارات المهارات العقلية:

يتضح من جدول (٨): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات الارباع الأعلى والارباع الأدنى؛ حيث أن قيمة Z المحسوبة أعلى من قيمتها

جدول (٩)

معامل الثبات لاختبار العقلية (ن = ١٥)

قيمة R	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	القياس	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		المتغيرات	
٠.٨٩٢	٠.٤٧٧	٤.٥٠٠	٠.٣٩٨	٤.٤٣٣	درجة	تركيز الانتباه	الانتباه
٠.٨٨٦	٣.٢٤٥	١٨.٦٣٣	٧.١٠١	١٧.٣٢٣	درجة	الارسل العالي	الاسترخاء
٠.٨٢٢	١.١٣٠	١٣.١٠٠	٠.٨٣٧	١٣.٨٨٥	درجة	التصور البصري	التصور العقلي لمهارة الارسل العالي
٠.٨٥٣	١.٤١٠	١٣.٣٦٧	١.٢٤٦	١٣.٥٧٣	درجة	التصور السمعي	
٠.٩٦١	٠.٩٢٤	١٤.٠٣٣	١.٤٥٠	١٣.٠٧٣	درجة	التصور الحس حركي	
٠.٩٤٩	٠.٥٥٨	١٢.٠٦٧	٠.٨٣٧	١٢.٥٧٣	درجة	التصور الانفعالي	
٠.٨٦٣	٠.٦٧٧	١٣.٧٦٧	٠.٦٣٣	١٢.٠٧٣	درجة	التحكم في الصورة	

= دال

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =

أجريت القياسات القبليّة لمقياس (القدرة علي الاسترخاء، اختبار الشبكة الانتباه، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي) للاعبين الاسكواش قيد البحث، يوم ٢٠٢٢/٣/١٣م إلى يوم ٢٠٢٢/٣/٢٠م وذلك للتأكد من تجانس العينة وتكافؤ أفراد عينة البحث قبل إجراء الدراسة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

يتضح من جدول (٩): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبار.

الدراسات الأساسية:

القياسات القبليّة:

تأثير برنامج تدريب ذهني على مستوى أولاء مهارة الارسال العالي لري ...

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاثة (٣) وحدات تدريبية.
- زمن التدريبات العقلية (٣٠) دقيقة وتبدأ مباشرة بعد الإحماء بالوحدة التدريبية.
- الزمن الإجمالي للبرنامج (٩٠٠) دقيقة بواقع (١٥) ساعة خلال البرنامج.

القياسات البعدية:

- تم إجراء القياسات البعدية في يوم ٢٠٢٢/١٠/٧م إلي يوم ٢٠٢٢/١٠/٥م بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي.

المعالجات الإحصائية:

- تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري.
 - معدل التغير. - الوسيط.
 - معامل الالتواء. - معامل الارتباط لبيرسون.
 - اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين القياسات المستقلة.
 - اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين القياسات المرتبطة.
- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

- تم تطبيق برنامج المهارات النفسية المقترح لمدة شهرين ونصف من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٣/٢٢م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٥/٣١م على المجموعة التجريبية، دون تطبيقه على المجموعة الضابطة.
- الهدف من البرنامج:

- يهدف البرنامج إلي التعرف علي "تأثير برنامج تدريب ذهني على مستوى أداء مهارة الارسال العالي لدى لاعبات الاسكواش".

أبعاد البرنامج:

- وضع الهدف. - تركيز الانتباه
- الأداء بثبات تحت الضغط.
- بناء الثقة بالنفس. -
- استرخاء(عضلي - عصبى).
- التصور العقلي. - التفكير دائما كحافز
- التحدث الذاتي الايجابي.

أسس البرنامج:

- راعت الباحثة قبل وضع البرنامج الأسس التي يبني عليها البرنامج والخصائص السنية للاعبات الاسكواش تحت ١٩ سنة، حتي يمكن بناء البرنامج علي أسس وقواعد علمية سليمة، وقد حددت الأسس التالية ك معايير بناء علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة:

- زمن تطبيق البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث الضابطة في المتغيرات مهارية (ن-١٥)

مستوي الدلالة	Z قيمة	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		
٠.٠٠	*٣.٢١٩	٩١.٠٠	٧.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	الارسال العالي

* = دال

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

عينة البحث الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي؛ حيث كانت قيم "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

تشير نتائج جدول (١٠): استخدام معادلة ويلكوسون لدلالة الفروق بين القياسات البعدية ووجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لدى

جدول (١١)

نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الضابطة في المتغيرات المهارية (ن=١٥)

نسب التغير	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٣٥.٦٠٧%	١.٧٣٣-	٠.٥٠٧	٦.٦٠٠	٠.٨٣٤	٤.٨٦٧	درجة	الارسال العالي

المهارات وممارستها و التدريب عليها ، كل ذلك أدى إلى سهولة استيعاب وفهم اللاعبات وتعلمهم للمهارات الحركية قيد البحث .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه كل من ذكية كامل، نوال شلتوت، ميرفت خفاجة (٢٠٠٧م) إلى أن التدريس باستخدام أسلوب الأوامر(الشرح والنموذج) يؤدي إلى زيادة مستوى الفرد نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والاسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم.(١١ : ٨٠)

وباستعراض النتائج السابقة يتضح وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة تحسن المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى للمهارة قيد البحث إلى أن هذه الطريقة لها تأثير إيجابي على تعلم مهاره قيد البحث حيث تعتمد هذه الطريقة على الشرح اللفظي لطريقة أداء المهارة المتعلمة، ثم قيام المعلم بأداء النموذج لهذه المهارة، وقيام اللاعبات بالممارسة والتكرار لهذه

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الضابطة

في المهارات العقلية (تركيز الانتباه) (ن=١٥)

مستوي الدلالة	قيمة Z	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		
٠.٠٠	*٣.٤٥٠	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	تركيز الانتباه

* = دال

عينة البحث الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي؛ حيث كانت قيم "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

تشير نتائج جدول (١٢): استخدام معادلة ويلكوسون لدلالة الفروق بين القياسات البعدية ووجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لدى

جدول (١٣)

نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الضابطة في المهارات العقلية (تركيز الانتباه) (ن=١٥)

معدل التغير %	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٣٤.٧٨٣%	١.٦٠٠-	١.٨٢١	٦.٢٠٠	١.٧٢٤	٤.٦٠٠	درجة	تركيز الانتباه

وتشير نتائج جدول (١٣) : إلى ان معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي بلغ (٣٤.٧٨٣%).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الضابطة في المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي) لمهارة الارسال العالي (ن=١٥)

مستوي الدلالة	قيمة Z	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		
٠.٠٠	*٣.٣١٤	١٠٥.٠٠	٧.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	الاسترخاء العضلي
٠.٠٧	*١.٧٩٢	٥٣.٠٠	٦.٦٣	١٣.٠٠	٤.٣٣	درجة	التصور البصري
٠.٠٣	*٢.٢٠٥	٩٨.٥٠	٧.٥٨	٢١.٥٠	١٠.٧٥	درجة	التصور السمعي
٠.٠١	*٢.٦٤٩	٦٢.٥٠	٦.٢٥	٣.٥٠	٣.٥٠	درجة	التصور الحس حركي
٠.٠٠	*٣.٠٥٥	١١٣.٥٠	٨.٧٣	٦.٥٠	٣.٢٥	درجة	التصور الانفعالي
٠.٠٠	*٣.٣٦٩	١٠٥.٠٠	٧.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	التحكم في الصورة

* دال =

قيمة z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي؛ حيث كانت قيم "z" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

يشير جدول (١٤) : استخدام معادلة ويلكوكسون لدلالة الفروق بين القياسات البعدية ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث

جدول (١٥)

نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الضابطة في المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي) لمهارة الارسال العالي (ن=١٥)

معدل التغير %	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٣٣.٩٤٦%	٦.١٣٣-	٣.٥٧٠	٢٤.٢٠٠	٢.٧٨٩	١٨.٠٦٧	درجة	الاسترخاء العضلي
٨.٢٩٢%	١.٢٠٠-	١.٣٩٧	١٥.٦٦٧	١.٩٥٩	١٤.٤٦٧	درجة	التصور البصري
١٠.٤٧٦%	١.٤٦٧-	١.٩٩٥	١٥.٤٦٧	١.٧٧٣	١٤.٠٠٠	درجة	التصور السمعي
١٢.٤٩٧%	١.٧٣٣-	١.٩٢٠	١٥.٦٠٠	١.٨٠٧	١٣.٨٦٧	درجة	التصور الحس حركي
٢٠.٠٠٣%	٢.٦٦٧-	٢.٣٣٠	١٦.٠٠٠	١.٦٧٦	١٣.٣٣٣	درجة	التصور الانفعالي
١٩.٥٩١%	٢.٥٣٤-	١.٩٥٩	١٥.٤٦٧	١.٤٨٦	١٢.٩٣٣	درجة	التحكم في الصورة

يشير جدول (١٤) : إلى انه بلغ معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي (٣٣.٩٤٦%).

البحث يرجع إلى استمرارية انتظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج المتبع، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف وبالتالي الارتفاع في مستوى المتغيرات النفسية، ويرى عادل علي (٢٠٠١م) إلى أن عملية التكيف والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (١٣: ٧٢)

ويذكر محمد شمعون (٢٠١٧م) أن التدريب العقلي أده فعالة في تطوير الأداء الرياضي بطريقة ايجابية (١٩: ٥٧)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

كما تشير أيضًا نتائج جدول (١٥): إلى انه تراوحت معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٨.٢٩٢%) الي (٢٠.٠٠٣%).

وتعزو الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب معدل التغير لدى لاعبات المجموعة الضابطة في متغير مستوى المهارات النفسية الى تأثير البرنامج التعليمي المتبع والذي بني علي الممارسة والتكرار حيث يشير محمد علاوي (٢٠١٢م) أن التغير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة (٢٢: ٣٣٦) كما تري الباحثة هذا التحسن الحادث افراد المجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية والعقلية قيد

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية (ن-١٥)

مستوى الدلالة	قيمة Z	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		مجموع التربعات	متوسط التربعات	مجموع التربعات	متوسط التربعات		
٠.٠٠	*٣.٤٥٣	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	الارسال العالي

* = دال

قيمة z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

عينة البحث الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي؛ حيث كانت قيم "z" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

تشير نتائج جدول (١٦): استخدام معادلة ويلكوسون لدلالة الفروق بين القياسات البعدية ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى

جدول (١٧)

نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية (ن-١٥)

نسب التغير	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
%٥٦.٤١٠	-٢.٩٣٣	٠.٧٤٣	٨.١٣٣	٠.٦٧٦	٥.٢٠٠	درجة	الارسال العالي

والذي زاد من فاعليته وذلك لأن من خلال تدريب المهارات النفسية المختلفة تتمكن اللاعبات من زيادة الفهم لطبيعة المهارة كما تزداد قدرته على عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذي يساعد بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهاري والفني

تشير نتائج جدول (١٧): إلى ان تراوح نسب التغير لمهارة الارسال العالي قيد البحث (٥٦.٤١٠%) وترجع الباحثة هذا التقدم في مستوى المهارات الحركية لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث التجريبية إلى تأثير التدريب النفسي للتدريب المهاري

تأثير برنامج تدريب ذهني على مستوى أولاء مهارة (الارسال العالي لري ...

للإعبات والذي يتضح من نتائج القياسات القبليّة والبعديّة وكذلك الفروق ودلالاتها وأيضًا. وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره محمد شمعون (٢٠٠١م) أن استخدام التدريب للمهارات النفسية بالتكامل مع التدريب البدني يعمل على تصحيح شكل الجسم، وتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية، وأن الدمج بين التدريب للمهارات النفسية والتدريب البدني يؤدي إلى نتائج أفضل، كما له تأثير إيجابي على الجوانب النفسية والنفسية وتدعيم فاعلية الأداء. (١٨: ٤٩٤)

وللاعبات والذي يتضح من نتائج القياسات القبليّة والبعديّة وكذلك الفروق ودلالاتها وأيضًا. وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره محمد شمعون (٢٠٠١م) أن استخدام التدريب للمهارات النفسية بالتكامل مع التدريب البدني يعمل على تصحيح شكل

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية

في المهارات العقلية (تركيز الانتباه) (ن=١٥)

مستوى الدلالة	قيمة z	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		
٠.٠٠	*٣.٤١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	تركيز الانتباه

* = دال

قيمة z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

قيم "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

تشير نتائج جدول (١٨): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي؛ حيث كانت

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية

في المهارات العقلية (تركيز الانتباه) (ن=١٥)

معدل التغير %	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
%٩٥.٦٨٩	٤.٧٢٠-	١.٠٦٠	٩.٦٥٣	١.٨٧٠	٤.٩٣٣	درجة	تركيز الانتباه

تشير نتائج جدول (١٩) : إلى أنها بلغ معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي (٩٥.٦٨٩%).

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية في المهارات العقلية (الاسترخاء

العضلي، التصور العقلي) لمهارة الإرسال العالي (ن=١٥)

مستوى الدلالة	قيمة z	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		
٠.٠٠	*٣.٤١٤	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	الاسترخاء العضلي
٠.٠٠	*٣.٣١٧	١٠٥.٠٠	٧.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	التصور البصري
٠.٠٠	*٣.١٩٧	٩١.٠٠	٧.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	التصور السمعي
٠.٠٠	*٣.٤٢٣	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	التصور الحس حركي
٠.٠٠	*٣.٤٢٦	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	التصور الانفعالي
٠.٠٠	*٣.٤٣٤	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	التحكم في الصورة

* = دال

قيمة z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

البعدي؛ حيث كانت قيم "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

يشير جدول (٢٠) والشكل (٣) : إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الاسترخاء العضلي لصالح القياس

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية في المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي) لمهارة الإرسال العالي (ن=١٥)

معدل التغير %	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٩٧.٤٦٤%	١٧.٩٣٣-	٧.٨٧١	٣٦.٣٣٣	٣.٥٠١	١٨.٤٠٠	درجة	الاسترخاء العضلي
٣٦.٢٤٢%	٥.٢٦٧-	١.٥٢١	١٩.٨٠٠	١.٥٥٢	١٤.٥٣٣	درجة	التصور البصري
٣٦.٥٠٣%	٤.٨٦٧-	١.٨٢١	١٨.٢٠٠	١.٣٤٥	١٣.٣٣٣	درجة	التصور السمعي
٤٥.٠٤٦%	٦.٠٦٦-	١.٦٤٢	١٩.٥٣٣	١.١٨٧	١٣.٤٦٧	درجة	التصور الحس حركي
٤١.٨٧٥%	٥.٦٦٧-	١.٢٠٧	١٩.٢٠٠	١.٠٦٠	١٣.٥٣٣	درجة	التصور الانفعالي
٤١.٢٠٢%	٥.٤٦٦-	١.٢٢٣	١٨.٧٣٣	١.٣٨٧	١٣.٢٦٧	درجة	التحكم في الصورة

يشير جدول (٢٠): إلى انه بلغ معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي (٩٧.٤٦٤%).

كما يري أسامة راتب (٢٠٠٤) إلى أن التدريب على التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى ، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه. (٤ : ٢٦٦)

ويري محمد علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن الانتباه هو العملية النفسية أو المعرفية التي توجه وعى الفرد نحو الموضوعات المدركة. (٢٢ : ٢٦)

وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٤م) إلى أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص النفسية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه، فهذا الأساس لنجاح عميلة التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً على الأداء، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب

كما تشير أيضاً نتائج جدول (٢١) : إلى انه تراوحت معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٣٦.٢٤٢%) الي (٤٥.٠٤٦%).

وترجع الباحثة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في تركيز الانتباه إلى استفادة اللاعبين من تدريبات تركيز الانتباه المختلفة والتي يتضمنها برنامج المهارات النفسية والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير في ارتفاع قيم القياسات البعدية لدى عينة البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أحمد فوزي (٢٠٠٦) أن الانتباه هو إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية ،ويتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره والعلاقات القائمة بينها. (٣ : ٥٩)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة السيد نبيل (٢٠١٨) والتي أشارت الي أن برامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلي بأبعاده المختلفة تساهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وأكدت على أهمية التصور العقلي واعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي.(١٢)

كما تتفق هذه النتائج لما أشار إليه أسامه راتب (٢٠٠٤م) أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى من اللمس والسمع وتركيبات من الحواس.(٤: ١٣١)

يؤكد ذلك محمد شمعون(٢٠١٧م) أن الاسترخاء والتصور العقلي من المكونات الاساسية لبرنامج التدريب العقلي(١٩: ٩٣) عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

انخفاض مستوى أداء في التدريب أو المنافسة إلى فقدان التركيز، كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقهم التي يديرونها إلى فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة.(٤: ٣٦١).

كما تعزو الباحثة هذه الفروق إلى برنامج المهارات العقلية والنفسية وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور المهارات النفسية من خلال الأبعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) وكذلك تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة وكذلك تدريبات التصور الانفعالي من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى مما ساعد الناشئ على فهم التصور المهارات النفسية وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية تستطيع اللاعبات أن تستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم أدائها و الارتقاء بمستواها الرياضي.

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية لدى عينة البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

(ن=١٥، ن=١٥)

القياس المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة z	مستوي الدلالة	فروق نسب التغير
		متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات			
الارسال العالي	درجة	٢٢.١٠	٣٣١.٥٠	٨.٩٠	١٣٣.٥٠	*٤.٣٠	٠.٠٠	٢٠.٨٠٣%

* = دال

قيمة z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى الاداء المهارى لدى عينة البحث التجريبية إلى برنامج المهارات النفسية؛ حيث أن تنمية المهارات النفسية قد ساهم في إزالة القلق وخفض الاسترخاء العضلي والشعور بالراحة النفسية والهدوء كما ساعد اللاعبات عينة البحث التجريبية على اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة وطريقة الأداء وعزل أي مشتتات للانتباه كما عمل على زيادة

تشير نتائج جدول (٢٢) : ويتضح استخدام معادلة مان ويتنى لدلالة الفروق بين القياسات البعدية ووجود وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لدى عينة البحث التجريبية الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؛ حيث كانت قيم " z " المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

في تطوير المهارات النفسية وكذلك في مراحل التعلم الحركي؛ حيث أنه عند التصور المهارات النفسية للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية ويعد هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي. (٤: ١٥)

دافعية اللاعبين للأداء والنجاح وتأخر ظهور التعب عليهم؛ حيث أن الهدف كان واضحاً في أذهان اللاعبين كما عمل على تحسين ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق الهدف المحدد لهم؛ حيث أن التفوق في الأداء المهاري يتوقف على الاتجاه المهارات النفسية فالتفكير السليم يؤدي إلى زيادة الدافعية للأداء ويستثير الطاقة الداخلية للطالبة لتحقيق الأهداف المحددة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اسامة راتب (٢٠٠٤م) أن تدريب المهارات النفسية يساهم في اكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية لدى عينة البحث التجريبية والضابطة

في المهارات العقلية (تركيز الانتباه) (ن=١٥، ن=١٥)

معدل التغير %	مستوي الدلالة	قيمة z	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياس المتغيرات
			مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		
٦٠.٩٠٦%	٠.٠٠	*٤.٠٩	١٣٦.٠٠	٩.٠٧	٣٢٩.٠٠	٢١.٩٣	درجة	تركيز الانتباه

* = دال

قيمة z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؛ حيث كانت قيم "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، كما بلغ معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي (٦٠.٩٠٦%).

تشير نتائج جدول (٢٣): ويتضح استخدام معادلة مان ويتنى لدلالة الفروق بين القياسات البعدية ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لدى عينة البحث التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية والضابطة في المهارات العقلية

(الاسترخاء العضلي، التصور العقلي) لمهارة الإرسال العالي (ن=١٥، ن=١٥)

معدل التغير %	مستوي الدلالة	قيمة z	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياس المتغيرات
			مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		
٦٣.٥١٨%	٠.٠٠	*٤.٦٣	١٢١.٠٠	٨.٠٧	٣٤٤.٠٠	٢٢.٩٣	درجة	الاسترخاء العضلي
٢٧.٩٥٠%	٠.٠٠	*٤.٠٥	١٣٦.٠٠	٩.٠٧	٣٢٩.٠٠	٢١.٩٣	درجة	التصور البصري
٢٦.٠٢٧%	٠.٠٠	*٣.٢٨	١٥٤.٠٠	١٠.٢٧	٣١١.٠٠	٢٠.٧٣	درجة	التصور السمعي
٣٢.٥٤٩%	٠.٠٠	*٤.٢٧	١٣٠.٥٠	٨.٧٠	٣٣٤.٥٠	٢٢.٣٠	درجة	التصور الحس حركي
٢١.٨٧٢%	٠.٠٠	*٣.٨٢	١٤٢.٠٠	٩.٤٧	٣٢٣.٠٠	٢١.٥٣	درجة	التصور الانفعالي
٢١.٦١١%	٠.٠٠	*٣.٨٦	١٤٠.٥٠	٩.٣٧	٣٢٤.٥٠	٢١.٦٣	درجة	التحكم في الصورة

* = دال

قيمة z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

الجسم تحدد ما هو مطلوب منه يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والتصور والأفكار التي سبق للفرد إدراكها.(٤: ١٣١)

ويذكر أيمن النجدي(٢٠٢٠م) إلى أن التدريب العقلي يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دورا مهما في عملية التعليم وفي مجال الحركة بشكل عام، حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة، فإن ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء.(٦: ١٣)

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم ومن خلال التحليل الإحصائي واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن استنتاج ما يلي:

١. برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تنمية أهم المهارات العقلية والأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) لدى لاعبات الاسكواش.

٢. برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين المهارات الأساسية في الاسكواش(الارسال العالي).

٣. تلعب المهارات العقلية(الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه)دورًا مهمًا في تحسين المهارات الأساسية في الاسكواش.

٤. الاهتمام بتدريبات الاسترخاء للاعبات لما لها من تأثير إيجابي لإزالة التعب(العقلي، العضلي)، كما أن لها دور تمهيدي لأداء التصور العقلي في الوحدة العقلية.

يشير جدول (٢٤) : إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية الضابطة في الاسترخاء العضلي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ؛ حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، كما بلغ معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي (٦٣.٥١٨%).

كما تشير أيضًا نتائج جدول (٢٤): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية الضابطة في (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الانفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث كانت قيم "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٢١.٦١١%) الي (٣٢.٥٤٩%).

وترجع الباحثة هذه النتائج الي أن برنامج التدريب المهارات النفسية والمطبق علي المجموعة التجريبية وما يحتويه من تدريبات للتصور المهارات النفسية بمختلف أبعاده وحتى يمكن التقدم بمهارة التصور المهارات النفسية تم الأخذ في الاعتبار محاولة تنمية هذه الأبعاد بطريقة متكاملة؛ حيث اشتمل على تدريبات للتصور السمعي والبصري والحس حركي وتدريبات الوضوح والتحكم في الصورة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) إلى أن التصور المهارات النفسية وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد المهارات النفسية للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات الخريطة النفسية؛ بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء

والارتفاع بمستوى اللاعبين، وتوعية المدربين وزيادة معرفتهم بالتدريب العقلي وأهميته.

٦. أهمية التدريب العقلي المبكر للاعبين، حتى يمكن الاستفادة من برامج المهارات العقلية في التطوير والارتقاء بمستوى الأداء.

٧. أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام، والتدريب على المهارات العقلية، والتي ثبتت بالدراسة أهميتها في تطوير الأداء.

٨. إجراء المزيد من الدراسات الخاصة باستخدام برامج المهارات العقلية على مختلف الأنشطة الرياضية.

المراجع العربية:

١. أحمد أبو زيد، مصطفى الأشقر (٢٠١٦م): فاعلية استخدام بعض المهارات النفسية للارتقاء بدقة مهاري الإرسال والضرب الهجومي في الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، عدد ٤٢، ج ٣.

٢. أحمد صالح (٢٠٠٨م): اختبار الذكاء المصور، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.

٣. أحمد فوزي (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي، " المفاهيم - التطبيقات "، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤. أسامة راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥. آية المهدي (٢٠١٧م): فاعلية برنامج تدريبي للمهارات النفسية علي تنمية بعض المتغيرات

٥. برنامج لمهارات العقلية والحركية ساهم بدرجة كبيرة في تطوير المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب العقلي والحركي لدى اللاعبين، كما ساهم في إيجاد الاتجاه الإيجابي نحو برنامج التدريب العقلي.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بما يلي:

١. التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج العقلية في الوحدة السابقة لبداية المباراة، وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.

٢. التأكيد على استخدام البرامج العقلية والنفسية عند التدريب على المهارات الحركية وخطط اللعب في الاسكواش.

٣. أهمية العمل على استخدام القياسات النفسية خلال الموسم الرياضي، حتى يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف وكذلك احتياجات اللاعبين لتحقيق المستوى الأمثل في التدريب والمنافسات، وإنشاء سجل لكل لاعبة لتتبع تطور مستوى الحالة (المهارية، العقلية).

٤. نظراً لأن الحالة التدريبية المثلى هي نتاج التكامل بين المهارات (العقلية ، المهارية، الخطئية)، لذا يجب عدم الفصل بينهما أثناء التدريب والعمل على الوصول بها جميعاً إلى أعلى مستوى من القدرة وفقاً لتوزيع زمني لخطة تدريبية مدروسة.

٥. ضرورة عمل برامج من قبل الاتحادات تشير إلى أهمية التدريب العقلي في تحسين النتائج

رساله دكتوراه، غير منشوره، جامعه المنصورة
كلية التربية الرياضية.

١٣. عادل علي(٢٠٠١م): التدريب الرياضي
والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة
المتحدة، بور فؤاد.

١٤. عماد صالح(٢٠١١م): أثر برنامج تدريبي عقلي
مصاحب للتدريب المهارى في تحسين مستوى
الأداء المهارى في رياضة الجمناستك لطلبة
التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة الجامعة
الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد
(١٩)، ع (١).

١٥. كمال إسماعيل(٢٠١١م): نظريات رياضات
المضرب وتطبيقاتها "الهوكي-الصغيرة -
الاسكواش -تنس الطاولة - التنس - كرة
السرعة - الريشة الطائرة"، مركز الكتاب للنشر.

١٦. مجدى يوسف(٢٠١٧م): أثر برنامج للتصور
العقلي على حالة التدفق النفسي والأداء المهارى
لدى لاعبي التنس، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة بنها.

١٧. محمد شمعون(١٩٩٦م): استراتيجيات التفكير
في المنافسات الرياضية ، الجمعية المصرية لعلم
النفس الرياضي، القاهرة.

١٨. محمد شمعون(٢٠٠١م): التدريب العقلي في
المجال الرياضي، (ط٢)، القاهرة، دار الفكر
العربي.

١٩. محمد شمعون(٢٠١٧م): علم النفس الرياضي
التطبيقي ودليل الأخصائي النفسي الرياضي،
ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

النفس حركية للاعبى الاسكواش، رسالة
دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية،
جامعة طنطا.

٦. أيمن النجدي(٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريب
عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة
بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس
الأرضي، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة،
العدد ٣٩، كلية التربية الرياضية، جامعة
المنصورة.

٧. جابر برزان(٢٠٢١م) : الإرشاد النفسي
والتربوي، دار الجنادرية للنشر، الأردن.

٨. جمال الشافعي (٢٠٠١م) : الاسكواش (التاريخ-
تعليم وتدريب المهارات - قواعد اللعب) ،دار
الفكر العربي، القاهرة.

٩. خالد محمد (٢٠٠٠م): دراسة تحليلية لبعض
المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية المرتبطة
بنتائج المباريات للاعبى الاسكواش ،رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

١٠. ختام وآخرون (٢٠١٧م): أثر برنامج تعليمي
مقترح باستخدام التدريب العقلي على تعلم مهارة
دقة الإرسال الخطافي في الكرة الطائرة، مجلة
العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، مجلد (٤٤).

١١. ذكية كامل، نوال شلتوت، ميرفت
خفاجة(٢٠٠٧): طرق التدريس في التربية
الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر،
الاسكندرية.

١٢. السيد نبيل(٢٠١٨م): فاعليه برنامج موقفي
نفسى لتأهيل لاعبي كره القدم المصابين بقطع
في الرباط الصليبي الامامي بعد التدخل الجراحي،

٢٨. هاني الكنانى (٢٠١٥م): تأثير تدريبات للمواقف التنافسية على بعض الأداءات الخطئية للاعبى الاسكواش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥م

٢٩. وليد جبر (٢٠١٠م): الفروق فى الصلابة العقلية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختلفة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، التربية البدنية والرياضية - تحديات الألفية الثالثة، مصر.

٣٠. وهيب ياسين، أيمن النجدي (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريب عقلى باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئى التنس الأرضي، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد (٣٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

المراجع الأجنبية:

31. Adam R. Nicholls (2021): Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice 3rd Edition, Kindle Edition.
32. James Tangkudung (2019): Mental training, Publisher: Cakrawala Cendekia, Jakarta State University.
33. Maurizio Bertollo, Edson Filho, Peter C. Terry (2020): Advancements in Mental Skills Training (ISSP Key Issues in Sport and Exercise Psychology) 1st Edition, Kindle Edition,

٢٠. محمد شمعون، ماجدة اسماعيل (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط١، مصر.

٢١. محمد شمعون، وعبد النبي جمال (١٩٩٦م): التدريب العقلي في التنس، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٢. محمد علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٣. محمد علاوى (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، ٢٠١٢م.

٢٤. محمود أشرف (٢٠١٢م): فاعلية برنامج التصور العقلي على بعض المتغيرات النفسية لبراعم الاسكواش، رسالة ماجستير كلية تربية رياضية، جامعة بنها.

٢٥. مصطفى رمضان ومحمد الشحات (٢٠١٩م): تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئى التنس، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤٨، ج٢.

٢٦. منى عبادة (٢٠١٨م): أثر برنامج للتصور العقلي على حاله التدفق النفسي والأداء المهارى لدى لاعبي التنس، رسالة دكتوراه، قسم نظريات تطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

٢٧. ناسك قادر (٢٠٢١م): تأثير برنامج للتدريب القلي على بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى أداء دقة الارسال في تنس الطاولة، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، مج ٣١، ع (١).

35. Robert Weinberg(2014):
Foundations of Sport and Exercise
Psychology, 6th Edition.
36. Wong RSK, How PN and Cheong
JPG (2022): The Effectiveness of a
Mindfulness Training Program on
Selected Psychological Indices and
Sports Performance of Sub-Elite
Squash Athletes. Front. Psychol.
13:906729. doi: 10.3389.

34. O Jenny , Krista J. Munroe-
Chandler , Craig R. Hall & Nathan
D. Hall (2013): Using Motivational
General-Mastery Imagery to
Improve the Self-efficacy of Youth
Squash Players, Journal of Applied
Sport Psychology,
DOI:10.1080/10413200.2013.778914
- .

ABSTRACT

Effect of a Brain training program on the performance level of the high serve skill for squash players

Researcher/ Nourhan Abdel-Gawad Muhammad

Researcher, Department of Sports Psychology - Faculty of Physical Education - Mansoura University.

Dr. Hani Mamdouh Al Kinani

Assistant Professor, Department of Sports Training, Faculty of Physical Education - Mansoura University

Dr. Wahib Yassin Ramadan Al-Sayed

Assistant Professor, Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

Dr. Nashaat Mohamed Mansour

Professor of the Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education - Mansoura University

*

Mental training regarded as one of the substantial steps for preparing players for competition. Sports Accomplishment requires frequent using mental processes and issuing decisions, So the player must have the ability to apply plans and analyze the performance of the competitor. In order for the player to be able to do so, his mental abilities must be developed. So Mental training Is an important part of the sports training system.

Therefore, the aim of this research is to identify the effect of a brain training program on the performance level of the high serve skill of squash players. Selection of the research sample from the players of the squash complex in the Olympic Village in the University Stadium in Dakahlia Governorate for the stage of under 19 years and who are registered with the Egyptian Squash Federation for the sports season (2019 AD / 2020 AD). A player and a control group of (15) players.

The results shows effectiveness of the proposed program of mental training in the development of mental skills (relaxation - mental Imagery - concentrate attention), and the proposed mental training program has had a positive impact on improving the performance level of the high serve skill for squash players.

The most important recommendations: the need to combine between mental training and physical, technical and tactical training for players even we can achieve the best possible results during sports competitions. There are mental skills are necessary for squash players must be trained to achieve the optimum performance, whether in training or competition.