



تأثير تنمية بعض المهارات العقلية على مستوى أداء اللعب الفردي في كرة السرعة
لطلاب كلية التربية الرياضية ببها

أ.م.د/ أحمد أنور السيد

. المقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم في السنوات الأخيرة طفرة كبيرة وتقدماً ملحوظاً في تطوير المعرفة والعلوم والتكنولوجيا ، وظهور الكثير من الأساليب الحديثة والوسائل العديدة في العملية التعليمية والتي تسعى إلى تطبيق أفضل الطرق للتعليم والوصول بالأداء إلى أعلى مستوى ممكن، وتمثل تنمية العمليات العقلية نقلاً في تعليم وتطوير المهارات المختلفة.

وقد اتفق كل من جون لومانس **Jone loomance** (١٩٩٧م)، نويسون **Newson** (٢٠٠٣م)، أن المهارات العقلية التي تتحكم في أداء المتعلم أثناء عملية التعلم من نواحي المعرفة التي يجب أن يهتم بها المرء الرياضي أياً كان مجاله ، حتى يستطيع توجيه المتعلم نحو أفضل وأسرع تعلم، لكي يستجيب للموقف التعليمي ككل بعقله وجسمه وانفعالاته، فهو وحده نفسه جسميه متكاملة تتأثر بنشاطه. (٣٠: ٩٧) (٣٣: ٣)

ويشير محمد العربي (٢٠٠٠م) إلى أن المهارات العقلية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، ويجب التأكيد على أهمية المهارات العقلية ودورها الفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية **Ideal Performance State**، وأن تنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، حيث أن التكامل بين المهارات العقلية والبدنية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والارتقاء بمستوي الأداء (١٩: ١٦٦).

ويوضح أسامة كامل (٢٠٠٠م) أن تدريب المهارات العقلية يوازي تدريب المهارات الحركية حيث إن كل منهما مهارات يمكن تعلمها، وتؤدي في النهاية إلى قمة الأداء كما أنها تساعد على تكوين أساس عقلي قوي وهي مكونات هامة لتدريب أي نشاط رياضي، فيدونها ممكن أن يضع على المتعلم فرص النجاح عندما يكون مستعداً بدنياً وغير مستعد عقلياً. (٩: ٤)

ويرى أحمد صبحي (٢٠٠٤م) أن رياضات ألعاب المضرب لا تتطلب مهارات بدنية فقط إنما تتطلب أداء عقلي قوي لما تتميز به من سرعة عالية في اتخاذ القرار. (٢: ٢)

ويشير أحمد صبحي (٢٠٠٤م) نقلاً عن فين فرا **Ven Phra** (٢٠٠٠م) إلى أن الحالة العقلية للفرد تؤثر تأثيراً واضحاً إما إيجابياً أو سلبياً على مستوى أدائه وذلك نظراً لأن المخ هو سيد الجسد حيث أن الجسد ما هو إلا أداة لتنفيذ أوامر المخ الذي يختزن وراءه الآلاف من الوظائف التي ترتبط بعلاقات وثيقة بل وتتحكم في جميع الوظائف والعمليات الجسمية (٢: ١٠).



ويرى محمد العربي، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) ان المهارات العقلية تشتمل على العديد من مهارات (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على وضع الأهداف، التحكم في الطاقة النفسية، إعادة التكوين المعرفي، التكوين الذاتي وبناء الأفكار الإيجابية). (٢٠: ٩٤)

وينفق كلا من محمد العربي، وعبد النبي الجمال (١٩٩٦م)، محمد العربي (٢٠٠٠م)، محمد العربي، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) على أن التدريب العقلي يساعد في تطوير تنمية عملية التعليم، كما يعمل على تطوير المهارات

الحركية والارتقاء بمستوى الأداء الحركي، ويتضمن التدريب العقلي في المجال الرياضي على مراحل المهارات العقلية الأساسية والمهارات العقلية التخصصية لنوع النشاط الرياضي لاستراتيجيات التفكير، وترجع أهمية تنمية المهارات العقلية في الوصول إلى الحالة العقلية التي يمكنها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخلة مع الأداء البدني، فإذا توافرت القدرة على الأداء مرة لهذا يعني امتلاك القدرة على تحقيق هدف 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. (١٧: ١٣) (١٩: ٣١٠) (٢٠: ٢٢)

وفي هذا الصدد يشير محمد العربي، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م) إلى أن التدريب العقلي Mental Training يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم في مجال الحركة بشكل عام، حيث انه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة فان ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. (١٧: ١٣)

ويشير محمد العربي (٢٠٠٠م) الى ان التدريب العقلي يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، وترجع أهمية التدريب العقلي إلى انه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا هاما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات. (١٩: ٣٠)

ويشير محمد العربي (٢٠٠٠م) الى ان التدريب العقلي يساعد في تعلم واكتساب وتنمية المهارات الحركية بالمشاركة في تنمية المهارات العقلية، وكذلك خلال مراحل التعلم الحركي، حيث يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها في المرحلة الأولى، أما في المرحلة الثانية فيساعد من خلال التصور العقلي علي تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي، وفي المرحلة الثالثة وهي الآلية يساهم الإعداد العقلي في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء. (١٩: ٥٤)



ويوضح كلا من أسامة كامل (٢٠٠٠م)، مارسا دافيز MarthDavis (١٩٩٩م) أن القدرة على التصور العقلي في المجال الرياضي من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء، حيث يستخدم التصور العقلي لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني ولهذا نجد أن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات غير الصحيحة. (٤: ٨٧) (٣١: ٤٥)

كما يذكر محمد حسن (١٩٩٤م) أن القدرة على الاسترخاء العضلي تلعب دورا هاما 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. (١٠: ١٥٥)

ويرى محمد العربي (٢٠٠٠م) أنه يمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة في مجال التدريب الرياضي ومنها طريقة تطوير الأداء وتصحيح الأخطاء عن طريق التعرف عليها والتقسيم الزمني للأداء. (١٩: ٢٢٩)

كما يرى محمد حسن (٢٠٠٢م) أن هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة، ومن بين هذه الاستخدامات المساعدة في حل مشكلات الأداء ومراجعة الأداء وتحليله وتحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي. (٢٣: ٢٥٦)

وحيث إن تطبيق مناهج كرة السرعة بكليات التربية الرياضية يحتاج إلى توافر قدرات حركية وعقلية تسهل عملية التعليم وترتفع بمستوى أداء المهارات المختلفة، فإن ذلك يتطلب البحث عن طرق تعليمية مناسبة مبنية على مبادئ علمية وتطبيقية لمجابهة الصعوبات المتعددة التي تقابل الطلاب في مقرر كرة السرعة والتي قد تحد من التعليم.

ومن خلال ما سبق والاطلاع على الدراسات السابقة وقيام الباحث بتدريس مقرر كرة السرعة بالكلية لطلاب الفرقة الثانية، فقد لمس أن الطلاب يعانون من بعض المشكلات النفسية كالقلق والتوتر وتغلب الحالة الانفعالية والخوف من تعرضهم لمشاهدة الآخرين لهم بصورة غير لائقة ومستوى أداء عادي، كذلك تعرضهم لموقف الامتحان وظهور مستواهم أقل من المستوى الفعلي، مما دفع الباحث إلى محاولة التقليل من التأثير السلبي الذي قد يحدث أثناء أداء الطالب ومحاولة مساعدته في زيادة تركيز الانتباه والاسترجاع العقلي للأداء مما يحسن من مستوى الأداء.



ومن ثم فقد رأى الباحث أن التعرف على تأثير تنمية العمليات العقلية على تحسين مستوى أداء اللعب الفردي في كرة السرعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية ببناها قد يقدم حلاً علمياً لل صعوبات التي تقابل الطلبة في عملية تعلم المهارات قيد البحث من خلال الاقتصاد في الجهد وفي زمن التعلم وهو ما قد ينعكس على مستوى الأداء المهاري، لذا فإن الحاجة لمثل هذه الدراسة أصبحت ضرورية لزيادة توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية إلى التركيز على استخدام القدرات العقلية بجانب القدرات البدنية والمهارية أثناء تعليم المهارات والتدريب عليها، وهذا ما شجع الباحث للقيام بهذه الدراسة بهدف التعرف على إمكانية تنمية بعض المهارات العقلية لتحسين مستوى أداء اللعب الفردي في كرة السرعة لطلاب كلية التربية الرياضية ببناها على أمل الوصول إلى نتائج قد تفيد القائمين بالعملية التعليمية في رياضة كرة السرعة وكذلك المهتمين بشأنها في إيجاد أفضل الطرق والوسائل للقيام بالتعليم المتكامل.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج لتنمية بعض المهارات العقلية لمعرفة تأثيره على :

١- المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) لطلاب كلية التربية الرياضية ببناها.

٢- مستوى أداء اللعب الفردي في كرة السرعة لطلاب كلية التربية الرياضية ببناها.

٣- نسب تحسن المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه- مستوى أداء اللعب الفردي).

فروض البحث:

١- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- اللعب الفردي في كرة السرعة:



- هو اللعب الذي يمارسه اللاعب بمفرده في سباق ضد الزمن في محاولة منه لضرب الكرة بمضرب أو مضربين أكبر عدد من الضربات الصحيحة خلال زمن معين في أربعة أوضاع. (١٣ : ٣٠)
- المهارات العقلية :
- هي قدرة عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب وتتضمن كلا من مهارات: الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه. (٥ : ١٣٨)
- الاسترخاء :
- هو انسحاب مؤقت متعمد من النشاط الممارس يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر. (١٩ : ١٦٨)
- التصور العقلي :
- هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء. (٥ : ١٣١)
- تركيز الانتباه :
- هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (١٨ : ٢٣٦)
- . بعض الدراسات المرتبطة :
- دراسة هشام محمد (٢٠٠٥م) (٢٨) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد "، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٣٠) طالباً بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، ومن أدوات البحث مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس التصور العقلي، إختبار الشبكة لتركيز الانتباه، ومن أهم النتائج ان البرنامج المقترح للتدريب العقلي يؤثر إيجابياً على المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) ودقة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد.
- دراسة جيهان بدر (٢٠٠٦م) (١٠) بعنوان " تأثير استخدام التدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على بعض المهارات النفسية ومستوى أداء الشقبة الأمامية على حسان القفز"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٧) طالبة من الفرقة الرابعة تخصص جمباز، واستخدمت الباحثة مقياس التصور العقلي والقدرة على الاسترخاء وشبكة تركيز الانتباه، وكان من أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي أثر إيجابياً على المهارات النفسية ومستوى أداء الشقبة الأمامية على حسان القفز.



- دراسة محمد أحمد (٢٠٠٦م) (١٦) بعنوان " أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئي هوكي الميدان"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٣٠) ناشئ هوكي، كما استخدمت القياسات النفسية والاختبارات المهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج فاعلية برنامج التدريب العقلي المقترح في تطوير مستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئي هوكي الميدان كما وجدت فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة السيد محمد (٢٠٠٩م) (٦) بعنوان " تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلي على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في رياضة الهوكي لطلبة كلية التربية الرياضية"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالمنصورة، ومن أدوات البحث مقياس التصور العقلي، إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج ان البرنامج المقترح يؤثر إيجابياً على الإنتباه والتصور العقلي ومستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في رياضة الهوكي.

- دراسة أحمد أنور (٢٠٠٩م) (١) بعنوان " تأثير برنامج للتدريب العقلي على سرعة ودقة أداء الإرسال لناشئي التنس"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، واختيرت العينة بالطريقة العمدية من ناشئي التنس من (١٢-١٤) سنة وبلغ عددهم (٢٠) لاعب، وكان من وسائل و أدوات جمع البيانات برنامج للتدريب العقلي ومقياس التصور العقلي ومقياس الاسترخاء واختبار للذكاء واختبارات دقة وسرعة الإرسال واختبارات بدنية، وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي قد اثر بشكل اكبر على المتغيرات العقلية والتي أثرت إيجابيا على دقة وسرعة الأرسال.

. إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين القبلي والبعدي لكل منهما.

ثانياً: مجتمع عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦م، والبالغ عددهم (٢٥٨) طالب، واشتملت عينة البحث الأساسية على (٣٠) طالب تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (١٥) طالب ، وتم اختيار (١٠) طلاب لإجراء للدراسة الأستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.



أسباب اختيار العينة:

- جميع أفراد عينة البحث في مستوى تعليمي واحد.
- سهولة توافر أفراد العينة في الأوقات المخصصة للبرنامج.
- الباحث يقوم بتدريس مقرر كرة السرعة لجميع افراد العينة.

تجانس عينة البحث

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث ككل (التجريبية والضابطة والاستطلاعية) في بعض المتغيرات الوصفية والبدنية والعقلية والمهارية قيد البحث والخاصة برياضة كرة السرعة والتي قد تؤثر على المتغيرات التجريبية، والجدول رقم (١) يوضح تجانس أفراد عينة البحث مجتمعة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٨.٧٠	٠.٨٨	١٨.٦٥	٠.١٧
٢	الطول	سم	١٧٣.٤٠	١.٢٩	١٧٣.٢٠	٠.٤٦
٣	الوزن	كجم	٦٦.٣٠	١.١٤	٦٦.٠١	٠.٧٨
٤	الذكاء	درجة	٣٥.٥٤	٢.٠٣	٣٥.٠٠	٠.٨٠
٥	القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٧١	٢.١٢	٥.٥٠	٠.٣٠
٦	القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٦٥	٠.٢٠	١.٦٠	٠.٧٥
٧	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	٩.٤٠	٠.٩٢	٩.١٠	٠.١٦
٨	المرونة	سم	٥.٩٩	٠.٨٢	٦.٢٥٠	٠.٨١-
٩	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٤.٠٩	٣.٧٦	٣٣.١٢	٠.٧٧
١٠	التصور البصري	درجة	١٢.٢٤	٢.٤٢	١٢.٠٠	٠.٣٠
	التصور السمعي	درجة	١٣.٣٤	٢.١٥	١٣.٥٠	٠.٢٢-
	الإحساس الحركي	درجة	١٢.١٤	٢.١١	١٢.٠٠	٠.٢٠
	الحالة الانفعالية	درجة	١١.٤٨	١.٨٠	١١.٠٠	٠.٨٠
	التحكم في الصورة	درجة	١٢.٨١	٢.٥٦	١٢.٠٠	٠.٩٥
١١	تركيز الانتباه	درجة	٨.٠٤	٢.٠٥	٧.٥٠	٠.٧٩
١٢	اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى	عدد	١١.٦٣	٢.٥٩	١١.٥٠	٠.٧٥
١٣	اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى	عدد	١٠.٨١	٢.٢٢	١١.٠٠	٠.٢٣
١٤	اللعب بمضربين أمامي	عدد	١١.٣٢	٢.٥٣	١١.٢٠	٠.٦٥
١٥	اللعب بمضربين خلفي	عدد	٩.٦٢	٢.١٩	٩.٠٠	٠.٨٤



يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث ككل تراوحت بين (-٠.٨١، ٠.٩٥) وهذه القيم تنحصر ما بين (±٣) مما يدل على تجانس جميع أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة.

. تكافؤ مجموعتي البحث

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات قيد البحث

ن ١-٢-١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
			ع±	س/	ع±	س/	
١	السن	سنة	١٨.٦٩	١٨.٦٨	٠.٥٧	٠.٥٦	٠.٩٤
٢	الطول	سم	١٧٣.٣٤	١٧٣.٣٠	١.٣٣	١.٣١	٠.٩٢
٣	الوزن	كجم	٦٦.٢٠	٦٦.١٠	٢.١٢	٢.١٧	٠.٨٩
٤	القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٥٨	٦.٠٠	٢.٠٢	٢.٠٩	٠.٦٩
٥	القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٦٤	١.٥٧	٠.٢١	٠.١٧	٠.٨٥
٦	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	٩.٣٦	٩.٣٨	٠.٧٢	٠.٦٩	٠.١٦
٧	المرونة	سم	٥.٩١	٥.٩٩	٠.٩٠	٠.٨٢	٠.٢٧
٨	الذكاء	درجة	٣٥.٣٣	٣٥.٥٤	٢.٦٠	٢.٦٧	٠.٣٥
٩	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٤.٦٥	٣٤.٢٨	٣.٩١	٣.٨٨	٠.٢٠
١٠	التصور البصري التصور السمعي الإحساس الحركي الحالة الانفعالية	درجة	١٢.١٧	١٢.١٣	٢.٤٦	٢.٤٧	٠.٠٦
		درجة	١٣.٣٨	١٣.٣٨	٢.٠٢	٢.٣٤	٠.٠٠
		درجة	١٢.٤٦	١٢.٠٨	١.٩٨	٢.٢٦	٠.٦١
		درجة	١١.٣٨	١١.٧١	١.٧٩	١.٩٠	٠.٦٣
١١	التحكم في الصورة	درجة	١٢.٥٨	١٢.٧٥	٢.٨٣	٢.٢٩	٠.٢٢
١٢	تركيز الانتباه	درجة	٨.٣٣	٨.٥٠	٠.٦٥	٠.٧٣	٠.٥٩
١٣	اللعب بمضرب باليد اليمنى	عدد	١١.٦٧	١١.٣٥	٢.٨٧	٢.٦٧	٠.٨٦
١٤	اللعب بمضرب باليد اليسرى	عدد	١٠.٠٠	١٠.٢٣	٢.١٩	٢.٢٧	٠.٢٧
١٥	اللعب بمضربين أمامي	عدد	١١.٣٥	١١.٢٧	٢.٦٧	٢.٥٥	٠.٩١
١٥	اللعب بمضربين خلفي	عدد	٩.٦٤	٩.٦٧	١.٣٢	١.٦٩	٠.٦١

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث.



ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

أ . القياسات والأختبارات:

من خلال المسح المرجعي

مثل: (٣)(٧)(١٢)(١٣)(١٧)(١٨)(١٩)(٢٠)(٢٢)(٢٣)(٢٤)(٣٠)، والاطلاع على الدراسات المرتبطة والمشابهة لطبيعة البحث مثل: (١)(٢)(٦)(٨)(٩)(١١)(١٤)(١٥)(١٦)(٢٥)(٢٦) (٣١)(٣٢)(٣٣)، وأراء الخبراء مرفق (١) من خلال المقابلات الشخصية تمكن الباحث من التوصل إلى القياسات والاختبارات التالية: مرفق (٣)

١- قياس الطول الكلي للجسم. (٢٤ : ٥١)

٢- قياس الوزن. (٢٤ : ٥١)

٣- اختبار دفع كرة طبية (٣كجم) (القدرة العضلية للذراعين). (٢٢ : ١٠٧)

٤- اختبار الوثب العريض (القدرة العضلية للرجلين). (٢٢ : ٢٣)

٥- اختبار ثني الجذع من الوقوف (المرونة). (٢٢ : ٢٨٩)

٦- اختبار نيلسون (سرعة الاستجابة الحركية الانتقائية). (٢٢ : ٢١٦)

٧- اختبار الذكاء العالي. (٧)

٨- مقياس القدرة على الاسترخاء. (١٨ : ٢٨٧)

٩- مقياس التصور العقلي. (١٨ : ٣٤٣)

١٠- مقياس الشبكة لتركيز الإنتباه. (١٨ : ٣٨٩)

١١- اختبار اللعب بمضرب باليد اليمنى. (١٣ : ٢٤)

١٢- اختبار اللعب بمضرب باليد اليسرى. (١٣ : ٢٤)

١٣- اختبار اللعب بمضربين أمامي. (١٣ : ٢٥)

١٤- اختبار اللعب بمضربين خلفي. (١٣ : ٢٥)

ب . الأستمارات : مرفق (٢)

١- أستمارات تسجيل البيانات الوصفية لأفراد عينة البحث.

٢- أستمارات تسجيل نتائج الأختبارات البدنية والعقلية والمهارية قيد البحث.

ج . الأدوات والأجهزة المستخدمة:



ميزان طبي، رستاميتير، ساعة إيقاف، شريط قياس، شريط لاصق، أقماع بلاستيك، صفارة، ٢ كرة
طبية ٣ كجم، مسطرة مدرجة، مضارب كرة سرعة، ٤ جهاز كرة سرعة، ٣ كرات طبية ٣ كجم، جهاز لاب
توب ماركة (Acer) laptop computer، جهاز عرض ماركة (Panasonic PT-projector AX200).

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٦/٢/١٣م حتى ٢٠١٦/٢/١٨م، وذلك
بتطبيق الاختبارات قيد البحث وبعض وحدات من برنامج المهارات العقلية وذلك بهدف:
- التعرف على المشكلات والصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة
الأساسية.

- حساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات قيد البحث.
 - التعرف على مدى مناسبة محتوى وأزمنة مكونات وحدات البرنامج لعينة البحث.
 - مدى تفهم الطلبة وتقبلهم لوحدات البرنامج وجديتهم في الأداء.
 - التأكد من دقة إجراءات تنفيذ البرنامج ومدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - توضيح أسلوب العمل للمساعدين عدد (١) لاعب كرة سرعة.
- ° وبناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية وبعد إجراء التعديلات أصبح البرنامج مكتملاً ومعد
لإجراء الدراسة الأساسية على عينة البحث.

. المعاملات العلمية للاختبارات:

. صدق الاختبارات:

استخدم الباحث صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث، وذلك بحساب دلالة
الفروق بين المجموعة المميزة (طلاب الفرقة الرابعة) وعندهم (١٠) طلاب، والمجموعة غير
المميزة (العينة الاستطلاعية) وعندهم (١٠) طلاب، وتم حساب قيمة (ت) لحساب دلالة الفروق
وذلك يوم ٢٠١٦/٢/١٣م، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.



جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث

$$n_1 = 20, n_2 = 10$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة		قيمة (ت)
			ع±	س/	ع±	س/	
١	القدرة العضلية للذراعين	متر	٨.٩٠	١.٠٤	٦.٥٠	٢.١١	*٣.٠٦
٢	القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٩٧	٠.٢٦	١.٥٠	٠.١٧	*٢.٦٣
٣	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	١١.٣٠	٠.٦٢	٩.٣٨	٠.٥٧	*١.٢٣
٤	المرونة	سم	٤.٨٠	٠.٩٢	٥.٩٦	٠.٧٦	*٦.٨٠
٥	الذكاء	درجة	٣٩.٤٠	٥.٧٢	٣٥.٧٠	٤.٣٢	*٥.٢٢
٦	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٨.٥٣	٢.٢٩	٣٢.٠٧	٢.٠٣	*٧.٥٧
٧	التصور البصري	درجة	٢٠.٠٠	٣.١٣	١٢.٧٠	٢.٤١	*٥.٨٥
	التصور السمعي	درجة	٢٢.٧٠	٢.٣١	١٣.٢٠	٢.٢٠	*٩.٤١
	الإحساس الحركي	درجة	٢١.٧٠	١.٨٩	١١.٥٠	٢.٠٧	*١١.٥٢
	الحالة الانفعالية	درجة	١٩.٩٠	١.٦٠	١١.٢٠	١.٦٩	*١١.٨٥
	التحكم في الصورة	درجة	١٩.٦٠	٢.٣٧	١٣.٥٠	٢.٦٨	*٥.٤٠
٨	تركيز الانتباه	درجة	١٠.٩٠	١.٨٤	٨.٤٠	٢.٢٢	*٣.١٦
٩	اللعب بمضرب باليد اليمنى	عدد	١٩.٦٠	٣.٦٦	١١.٥٠	٢.٣٠	*٩.٦٨
١٠	اللعب بمضرب باليد اليسرى	عدد	١٧.٨١	٢.٦٨	١٠.٦٧	١.٨٧	*٦.١٢
١١	اللعب بمضربين أمامي	عدد	١٧.٨٠	٢.٦٢	١١.٧٥	٢.٣٧	*٥.٧٩
١٢	اللعب بمضربين خلفي	عدد	١٤.٥٣	٢.٣٥	٩.١٧	١.٣٧	*٤.٢٢

*قيمة 'ت' الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠١

ينضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من 'ت' الجدولية في جميع الاختبارات، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة، ومما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

. ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة البحث الأستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) طلاب، حيث اجري القياس الأول يوم ٢٠١٦/٢/١٣ م والقياس الثاني يوم ٢٠١٦/٢/١٨ م بفواصل زمني خمسة أيام بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط لسبيرمان بين التطبيقين والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.



جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع±	س/	ع±	س/	
١	القدرة العضلية للذراعين	متر	٦.٥٠	٢.١١	٥.٧٧	٢.٣١	*٠.٧١٥
٢	القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٥٠	٠.١٧	١.٥٢	٠.١٤	*٠.٩٢٣
٣	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	٩.٣٨	٠.٥٧	٩.٤٢	٠.٥٤	*١.٠١١
٤	المرونة	سم	٥.٩٦	٠.٧٦	٥.٩٢	٠.٧٢	*٠.٩٩٢
٥	الذكاء	درجة	٣٥.٧٠	٤.٣٢	٣٥.٩٠	٤.٩٧	*٠.٧٩١
٦	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٢.٠٧	٢.٠٣	٣٢.٦٤	٢.٤٧	*٠.٨٠٨
٧	التصور البصري التصور السمعي الإحساس الحركي الحالة الانفعالية التحكم في الصورة	درجة	١٢.٧٠	٢.٤١	١٢.٢٠	٢.٤٩	*٠.٩٢٢
			١٣.٢٠	٢.٢٠	١٣.٥٠	٢.٣٢	*٠.٨٢٦
			١١.٥٠	٢.٠٧	١١.٢٠	١.٩٣	*٠.٧٧٨
			١١.٢٠	١.٦٩	١٠.٨٠	١.٨٧	*٠.٨٥٨
			١٣.٥٠	٢.٦٨	١٣.٨٠	٢.٤٤	*٠.٩١٨
٨	تركيز الانتباه	درجة	٨.٤٠	٢.٢٢	٨.٩٠	١.٩٧	*٠.٨٠٥
٩	اللعب بمضرب باليد اليمنى	عدد	١١.٥٠	٢.٣٠	١١.٤٧	٢.٢٢	*٠.٧٨١
١٠	اللعب بمضرب باليد اليسرى	عدد	١٠.٦٧	١.٨٧	١٠.٦٤	١.٧٩	*٠.٨٠٤
١١	اللعب بمضربين أمامي	عدد	١١.٧٥	٢.٣٧	١١.٨١	٢.٥٨	*٠.٨١١
١٢	اللعب بمضربين خلفي	عدد	٩.١٧	١.٣٧	٩.٥٠	١.٥١	*٠.٧٩١

*قيمة معامل الارتباط "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية للأختبارات قيد البحث، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني للأختبارات قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الأختبارات.

خامساً: البرنامج المقترح للمهارات العقلية : مرفق (٤)

من خلال المسح المرجعي مثل:

(٣)(٤)(٥)(١٢)(١٧)(١٨)(١٩)(٢٠)(٢١)(٢٣)(٢٩)(٣٠) والإطلاع على الدراسات المرتبطة برياضة كرة السرعة والملائمة لطبيعة البحث مثل (٨)(٩)(١١)(١٤)(١٥)(٢٥)(٢٦)(٢٨)(٣١) والإطلاع على الدراسات المشابهة والملائمة لطبيعة البحث والتي تناولت تأثير البرامج الخاصة بالتدريب العقلي والتصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه على مستوى الأداء المهاري



مثل (١)(٢)(٦)(١٠)(١٦)(٢٧)(٣٢)(٣٣) بالإضافة إلى آراء الخبراء من خلال المقابلات الشخصية تم التوصل إلى تحديد أهم محتويات برنامج التدريب على المهارات العقلية كما يلي:

• الهدف من البرنامج

تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي والعقلي - التصور العقلي - تركيز الانتباه) وذلك لمعرفة تأثيرها على مستوى أداء اللعب الفردي في كرة السرعة لطلاب كلية التربية الرياضية بنها.

• التوزيع الزمني للبرنامج

تم التوصل إلى أن تكون فترة تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع بواقع (٢) وحدة أسبوعياً وزمن التصور العقلي في الوحدة (٣٠ دقيقة) ومن ثم يكون عدد ساعات التدريب على العمليات العقلية في البرنامج ككل (١٠) ساعات، وقد تم أداء الجلسات في أيام (الأحد-الثلاثاء) الساعة الثامنة صباحاً وذلك قبل ميعاد المحاضرة والتدريب المهاري.

• أبعاد البرنامج

• البعد الأول : الاسترخاء العضلي

ويهدف إلى تعليم الطلاب القدرة على الاسترخاء العضلي، والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر والقلق وذلك من خلال استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية لأخرى حتى يتم الاسترخاء لجميع عضلات الجسم.

• البعد الثاني : الاسترخاء العقلي

ويهدف إلى مساعدة الطلبة على خفض التوتر العضلي وتخفيف تراكم الضغط والقلق وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي ومن ثم الوصول لمرحلة صفاء الذهن حيث أفضل لحظات استخدام العقل ولقد استخدم الباحث طريقة 'ديفيد كايوس David Kauss' (١٩٨٠م) (٣) التخيل الاسترخائي Relaxation Imagery أو التحكم في التنفس (أخذ الشهيق ثم كتمه من ٣: صت ثم أخرج الزفير) مع توافر مكان هادئ ووضع مريح والرغبة العقلية والاتجاه السلبي في مواجهة الأفكار الهدامة والتحكم في التنفس.

• البعد الثالث : التصور العقلي

ويهدف إلى مساعدة الطلاب على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة، ويتضمن تدريبات لتنمية القدرة على وضوح الصورة والتحكم في التصور العقلي لمهارات اللعب الفردي في كرة السرعة، وربط التصور العقلي بالحواس المختلفة ويتضمن تدريبات لتنمية



القدرة على التصور العقلي بأنواعه المختلفة (بصري، سمعي، حركي، انفعالي) باستخدام مهارات اللعب الفردي.

• البعد الرابع : تركيز الانتباه

ويهدف إلى زيادة القدرة على تركيز الانتباه على الجوانب الفنية لأداء المهارات الحركية للعب الفردي في كرة السرعة مع انتقاء الانتباه وتحويل الانتباه وعزل الأفكار السلبية .

• خطوات تنفيذ وحدات البرنامج

• توفير مكان يتميز بالهدوء والإضاءة والتهوية الكافية ومجهز بالأدوات اللازمة وتوافر عوامل الأمن والسلامة.

• يبدأ تنفيذ الوحدة التدريبية من الرقود مع استقامة الجسم والاسترخاء وعدم التحميل على احد أجزاء الجسم دون الأخرى ويفضل أن يغمض العينين باسترخاء.

• من وضع الرقود على الظهر بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم ومسترخيا مع مراعاة أن توضع أجزاء الجسم المختلفة على الأرض دون حدوث تحميل زائد على جزء من الجسم يزيد عن أجزاء الجسم الأخرى ومن الأفضل أن يتم غمض العينين قليلا.

• أداء مجموعة تدريبات تتسم بالانقباض الشديد للمجموعات العضلية وفقا للترتيب التالي (اليدين، الذراعين، الرقبة، الوجه، الصدر، الظهر، الإلية، البطن، الفخذ والساق، القدم) والثبات فترة تتراوح ما بين (٣:٥) يعقبها الرجوع إلى حالة الاسترخاء.

• أداء مجموعة تدريبات للتحكم في التنفس عن طريق تبادل اخذ الشهيق العميق ببطء والاحتفاظ به داخل الصدر ثم أداء الزفير بالتدرج، وكذلك استخدام طريقة ديفيد كايوس للاسترخاء التخيلي والتي تعتمد على التصور العقلي.

• أداء مجموعة تدريبات مقننة لتطوير القدرة على التصور العقلي بأبعاده المختلفة (بصري، سمعي، حركي، انفعالي).

سادسا: خطوات تنفيذ التجربة:

أ . القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنيّة والعقليّة والمهاريّة لجميع أفراد عينة البحث الاساسية وعددهم (٣٠) طالب يوم السبت ٢٠/٢/٢٠١٦م.

ب . تطبيق التجربة الأساسية:

تم تنفيذ وحدات برنامج المهارات العقلية على المجموعة التجريبية، كما تم تنفيذ البرنامج التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة وذلك من يوم الأحد ٢١/٢/٢٠١٦م إلى يوم



الثلاثاء ٢٦/٤/٢٠١٦م، وقد تم توزيع محتويات برنامج المهارات العقلية على (١٠) أسابيع بواقع (٢) وحدة أسبوعياً أيام (الأحد، الثلاثاء).

ج . القياسات البعديه:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديه لعينة البحث في المتغيرات المهارية والعقلية قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج يوم الثلاثاء ٢٦/٤/٢٠١٦م
سابعاً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث أجرى أسلوب التحليل الإحصائي لبيانات البحث باستخدام برنامج التحليلات الإحصائية SPSS, WIN حيث
ما يلي: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط لسبيرمان، اختبار (ت)، النسبة المئوية للتحسن =

وتم تحديد مستوى معنوية (٠.٠٥) في عرض ومناقشة النتائج.

عرض ومناقشة النتائج

١. عرض نتائج الفرض الأول

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث

ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة "ت"
			ع±	س/	ع±	س/		
١	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٤.٦٥	٣.٩١	٣٥.٥١	٤.١٩	٢.٤٨	٠.٨٢
٢	التصور البصري	درجة	١٢.١٧	٢.٤٦	١٦.٠٨	٢.٠٤	٣٢.١٣	٠.٧٣
	التصور السمعي	درجة	١٣.٣٨	٢.٠٢	١٥.٢١	٢.٤١	١٣.٦٨	٠.٦٢
	الإحساس الحركي	درجة	١٢.٤٦	١.٩٨	١٦.٧٩	١.٥٣	٣٤.٧٥	٠.٧٢
	الحالة الانفعالية	درجة	١١.٣٨	١.٧٩	١٥.٣٣	٢.٢٠	٣٤.٧١	٠.٨٤
٣	التحكم في الصور	درجة	١٢.٥٨	٢.٨٣	١٥.٠٨	١.٥٠	١٩.٨٧	٠.٥٧
	تركيز الإنتباه	درجة	٨.٣٣	٠.٦٥	٨.٤٢	٠.٧٩	١.٠٨	٠.٧١
٤	اللعب بمضرب باليد اليمنى	عدد	١١.٦٧	٢.٨٧	١٥.٥١	٢.٨٩	٣٢.٩٠	*٤.٧٧
٥	اللعب بمضرب باليد اليسرى	عدد	١٠.٠٠	٢.١٩	١٣.٠٣	٢.٩٨	٣٠.٣٠	*٣.٩٩
٦	اللعب بمضربين أمامي	عدد	١١.٣٥	٢.٦٧	١٤.٤٦	٢.٩٢	٢٧.٤٠	*٣.١٦
٧	اللعب بمضربين خلفي	عدد	٩.٦٤	١.٣٢	١٢.٥٣	٢.٩٠	٢٩.٩٨	*٤.٢٥

*قيمة ت' الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨



يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) لدى المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، في حين كانت الفروق غير دالة إحصائياً في المهارات العقلية، كما يتضح أن نسبة التحسن تراوحت ما بين ١.٠٠٨ : ٣٤.٧١ % .

٢. عرض نتائج الفرض الثاني

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث

ن-١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة "ت"
			س/ع	ع/س	س/ع	ع/س		
١	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٤.٢٨	٣.٨٨	٤٣.٠٠	٤.٣٣	٢٥.٤٤	*٤.٤٨
٢	التصور البصري	درجة	١٢.١٣	٢.٤٧	١٩.٧١	٢.٨٧	٦٢.٤٩	*٩.٥٠
	التصور السمعي	درجة	١٣.٣٨	٢.٣٤	٢١.٤٢	٢.٣٠	٦٠.٠٩	*١٣.٥٣
	الإحساس الحركي	درجة	١٢.٠٨	٢.٢٦	١٩.٥٠	١.٨٩	٦١.٤٢	*١١.٧٠
	الحالة الانفعالية	درجة	١١.٧١	١.٩٠	١٨.٨٣	١.٨٦	٦٠.٨٠	*١١.٥٩
	التحكم في الصور	درجة	١٢.٧٥	٢.٢٩	١٨.٩٢	٢.٠٤	٤٨.٣٩	*١١.٣٤
٣	تركيز الانتباه	درجة	٨.٥٠	٠.٧٩	١٢.٤٢	١.٤٤	٤٦.١٢	*٧.٨٨
٤	اللعب بمضرب باليد اليمنى	عدد	١١.٣٥	٢.٦٧	١٧.٦٣	٣.٢١	٥٥.٣٣	*٦.٢٨
٥	اللعب بمضرب باليد اليسرى	عدد	١٠.٢٣	٢.٢٧	١٦.٥١	٣.٠٤	٦١.٣٩	*٥.٩٧
٦	اللعب بمضربين أمامي	عدد	١١.٢٧	٢.٥٥	١٦.٤٦	٣.٠١	٤٦.٠٥	*٥.٨٣
٧	اللعب بمضربين خلفي	عدد	٩.٦٧	١.٦٩	١٤.٩٣	٢.٩٩	٥٤.٣٩	*٧.١١

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ - ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، كما يتضح أن نسبة التحسن تراوحت ما بين ٢٥.٤٤ : ٦٢.٤٩ % .

٣. عرض نتائج الفرض الثالث



جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث ن=١ ن=٢=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			ع±	س/	ع±	س/	
١	القدرة على الاسترخاء	درجة	٤.١٩	٣٥.٥١	٤.٣٣	٤٣.٠٠	*٤.١٢
٢	التصور القلبي التصور السمعي الإحساس الحركي الحالة الانفعالية التحكم في الصور	درجة	٢.٠٤	١٦.٠٨	٢.٨٧	١٩.٧١	*٥.٠٥
		درجة	٢.٤١	١٥.٢١	٢.٣٠	٢١.٤٢	*٩.١٢
		درجة	١.٥٣	١٦.٧٩	١.٨٩	١٩.٥٠	*٥.٤٦
		درجة	٢.٢٠	١٥.٣٣	١.٨٦	١٨.٨٣	*٥.٩٦
		درجة	١.٥٠	١٥.٠٨	٢.٠٤	١٨.٩٢	*٧.٤١
٣	تركيز الانتباه	درجة	٠.٧٩	٨.٤٢	١.٤٤	١٢.٤٢	*٨.٣٩
	اللعب بمضرب باليد اليمنى	عدد	٢.٨٩	١٥.٥١	٣.٢١	١٧.٦٣	*٥.٩١
٤	اللعب بمضرب باليد	عدد	٢.٩٨	١٣.٠٣	٣.٠٤	١٦.٥١	*٣.٨٥
٥	اللعب بمضربين أمامي	عدد	٢.٩٢	١٤.٤٦	٣.٠١	١٦.٤٦	*٤.٩١
٦	اللعب بمضربين خلفي	عدد	٢.٩٠	١٢.٥٣	٢.٩٩	١٤.٩٣	*٣.٠٨

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية. ٤- عرض نتائج الفرض الرابع

جدول (٨)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث ن=١ ن=٢=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %	
			القبلي	البعدي	القبلي	البعدي		
١	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٤.٦٥	٣٥.٥١	٤٣.٠٠	٤٣.٠٠	٢٥.٤٤	
٢	التصور القلبي التصور السمعي الإحساس الحركي الحالة الانفعالية التحكم في الصور	درجة	١٢.١٧	١٦.٠٨	١٩.٧١	١٢.١٣	٣٢.١٣	٦٢.٤٩
		درجة	١٣.٣٨	١٥.٢١	٢١.٤٢	١٣.٣٨	١٣.٦٨	٦٠.٠٩
		درجة	١٢.٤٦	١٦.٧٩	١٩.٥٠	١٢.٠٨	٣٤.٧٥	٦١.٤٢
		درجة	١١.٣٨	١٥.٣٣	١٨.٨٣	١١.٧١	٣٤.٧١	٦٠.٨٠
		درجة	١٢.٥٨	١٥.٠٨	١٨.٩٢	١٢.٧٥	١٩.٨٧	٤٨.٣٩
٣	تركيز الانتباه	درجة	٨.٣٣	٨.٤٢	١٢.٤٢	٨.٥٠	١.٠٨	٤٦.١٢
٤	اللعب بمضرب باليد اليمنى	عدد	١١.٦٧	١٥.٥١	١٧.٦٣	١١.٣٥	٣٢.٩٠	٥٥.٣٣
٥	اللعب بمضرب باليد اليسرى	عدد	١٠.٠٠	١٣.٠٣	١٦.٥١	١٠.٢٣	٣٠.٣٠	٦١.٣٩
٦	اللعب بمضربين أمامي	عدد	١١.٣٥	١٤.٤٦	١٦.٤٦	١١.٢٧	٢٧.٤٠	٤٦.٠٥
٧	اللعب بمضربين خلفي	عدد	٩.٦٤	١٢.٥٣	١٤.٩٣	٩.٦٧	٢٩.٩٨	٥٤.٣٩



يتضح من جدول (٨) وجود نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

١. مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، في حين كانت الفروق غير دالة إحصائياً في المهارات العقلية.

ويعزى الباحث ذلك التحسن الذي طرأ على المجموعة الضابطة في أداء اللعب الفردي إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة والدور الذي يقوم به المعلم، وذلك من خلال شرح المهارة و مع تصحيح الأخطاء والاهتمام بالإعداد البدني والمهاري داخل البرنامج التقليدي وما يحتويه من تدريبات بدنية ومهارية بسيطة ومركبة ومدى فاعليته وتأثيره الجيد الإيجابي على مستوى الأداء طوال فترة التعليم مما يعد مؤشر إلى أن البرنامج التقليدي له تأثير إيجابي على عملية التعلم، ويرى الباحث أن هذه الزيادة في التحسن ليست بالقدر الكافي والمناسب مقارنة بالمجموعة التجريبية، ولكن ربما كان مرجع ذلك في رأي الباحث إلى عدم كفاية الجرعة التدريبية وقلة تدريبات الاسترخاء والتدريبات العقلية، وعدم إتاحة الفرصة للطلبة بالتخيل والتصور والتفكير في الأداء المهاري.

ويذكر محمد العربي (٢٠٠١م) أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية العناصر البدنية، وأن مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والإنفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات. (١٩: ٣٦٢)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلا من محمد العربي (٢٠٠٠م)، وأسامة كامل (٢٠٠٤م) أن ضعف القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي يقلل من القدرة على التركيز ويزيد من التوتر والقلق وعدم التحكم والسيطرة على الانفعالات مما ينعكس أثره على اللاعب وبالتالي يؤدي إلى انخفاض مستوى دقة وسرعة الأداء. (١٩: ٥٦) (٥: ١٣٣)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من محمد احمد (٢٠٠٦م) (١٦)، إيمان محمد (٢٠٠٨م) (٨)، سونغ يونغ، وآخرون Song Yong, at all (٣٣) حيث أشارت إلى أنه من الضروري التدريب على المهارات العقلية والتدريب المهاري جنباً إلى جنب لتحقيق نتائج أفضل.



وبذلك نجد ان الفرض الاول تحقق جزئيا والذي ينص على: " توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

٢. مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي. ويعزى الباحث هذا التحسن الذي الى أهمية تنمية المهارات العقلية من خلال استخدام تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ضمن البرنامج، حيث شملت هذه الفروق جميع الاختبارات المستخدمة لقياس المهارات العقلية والمهارية، ويرجع الباحث هذه النتائج إلى انتظام وجدية عينة البحث في تنفيذ البرنامج والالتزام بالمواعيد، بالإضافة إلى مناسبة الجرعة من حيث كم الممارسة وتنوع التدريبات التي تعتمد أكثرها على الاسترخاء التخيلي والتصور والتفكير وتركيز الانتباه في الأداء، والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم، وكذلك تدريبات تنمية التصور العقلي من خلال تنمية أبعاده المختلفة وذلك في إطار تكاملي متوازن بالإضافة إلى تصور أداء مهارات اللعب الفردي قيد البحث والتحكم في أدائها وتعديل بعض هذه المواقف وذلك من خلال مشاهدة الطلاب لبعض الشرائط المصورة (فيديو) للاعبين محليين ودوليين، كما يحتوي برنامج المهارات العقلية على تدريبات تنمية تركيز الإنتباه من خلال تطوير قدرة الطالب نحو المثيرات المرتبطة بالأداء وعزل كافة المؤثرات الخارجية الغير مرغوب فيها والتركيز فقط على المثيرات المرتبطة لكي يكون في منطقة الطاقة النفسية المثلى وتجنب الأخطاء السلبية التي هي مصدر التوتر وبالتالي تحسن مستوى أداء اللعب الفردي.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من أسامة كامل (١٩٩٠م)، محمد العربي، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م)، محمد حسن (٢٠٠٢م) إلى أن التدريب العقلي ذا تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، حيث انه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة فان ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء ولاشك أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك في تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية وتطوير الأداء وتصحيح الأخطاء عن طريق التعرف عليها والتقسيم الزمني للأداء. (٣: ١٨٧، ١٨٨) (١٧: ١٣) (٢٣: ٢٥٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من أحمد أنور (٢٠٠٩م) (١)، أحمد صبحي (٢٠٠٤م) (٢)، السيد محمد



(٢٠٠٩م) (٦)، إيمان محمد (٢٠٠٢م) (٨)، جيهان أحمد (٢٠٠٦م) (١٠)، محمد

أحمد (٢٠٠٦م) (١٦)، هشام محمد (٢٠٠٥م) (٢٧)، سونغ يونغ، واخرون Song Yong, at all

(٣٣)، والتي أشارت إلى ضرورة الإهتمام بتنمية المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) لما لها من أهمية قصوى في التأثير بصورة ايجابية على المظاهر النفسية السلبية كالقلق والضغط والتوتر وتحسين مستوى الأداء المهارى.

وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص على: ' توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية '.

٣. مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج المهارات العقلية وما يشمله من تدريبات إسترخائية تناولت الأماكن التي يتمركز فيها التوتر للطلبة حيث إستطاع الطلاب من خلال البرنامج فهم الفرق بين التوتر والإسترخاء والشعور بصفاء الذهن وزيادة فهم التأثير الإيجابي للتصور العقلي وتركيز الإنتباه مما ساعد على فهم طبيعة المهارة والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء والإستتارة المناسبة، كما أن تركيز الإنتباه ساهم في تحديد النقاط الهامة من غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للطلاب كما أن التدريب العقلي يعمل على تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لإستحضار صورة الأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسين صورة الأداء فى الذهن والإحساس بأن الأداء الحركي للمهارات يمكن أن يصبح قريبا من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي وتصحيح الأخطاء مما يؤدي إلى زيادة قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط وتحسين مستوى الأداء المهارى.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلا من محمد العربى، وماجدة محمد (٢٠٠١م) أن أهمية المهارات العقلية فى المجال الرياضى أنها تساعد اللاعب إلى الوصول إلى حالة عقلية مثلى والتي يمكنه من خلالها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدنى، فإذا توافرت قدرة اللاعب على الأداء مرة فذلك يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح فى 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. (٢٠: ٨١)



ويشير كلا من محمد العربي، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م) إلى انه يتوقف نجاح اللاعب أو فشله على مدى التوافق بين القدرات البدنية والنواحي المهارية والخططية وبين القدرات العقلية. (٢٧:١٧)

ويضيف أسامة كامل (١٩٩٠م) أن التدريب العقلي ذا تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، ولاشك أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك في تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية. (٣:١٨٧، ١٨٨)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من أحمد أنور (٢٠٠٩م) (١)، أحمد صبحي (٢٠٠٤م) (٢)، السيد محمد (٢٠٠٩م) (٦)، إيمان محمد (٢٠٠٢م) (٨)، جيهان أحمد (٢٠٠٦م) (١٠)، محمد أحمد (٢٠٠٦م) (١٦)، هشام محمد (٢٠٠٥م) (٢٧)، سونغ يونغ، واخرون Song Yong, at all (٣٣). حيث أشارت نتائجهم إلى أهمية الدمج والتكامل بين المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) للارتقاء بمستوى الأداء المهارى.

وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات العقلية والمهارية القياس البعدي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة.

٤. مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من جدول (٨) وجود نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت النسب المئوية للتحسن للمجموعة الضابطة ما بين ١.٠٨ : ٣٤.٧١ %، وتراوحت النسب المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية ما بين ٢٥.٤٤ : ٦٢.٤٩ %.

ويعزى الباحث التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى خضوع المجموعة التجريبية لبرنامج المهارات العقلية، حيث يحتوى على تدريبات الاسترخاء العضلى والعقلى التى ساعدت الطالب على أن يصبح أقل توتراً والوصول إلى مرحلة الصفاء الذهني، كما ان تدريبات التصور العقلى التى اشتمل عليها البرنامج ساعدت على التحكم فى الاستجابات بالإضافة إلى تصور أداء مهارات اللعب الفردى والتحكم فى أدائها وتعديل بعض هذه المواقف والتي سبق شرحها فى المحاضرات أو من خلال مشاهدة الطالب لشرائط الفيديو للاعبين محليين ودوليين، وكذلك ما يحتويه البرنامج من تدريبات تركيز الانتباه والتي تنتج للطالب عزل كافة المؤثرات الخارجية الغير مرغوب فيها والتركيز فقط على المثيرات المرتبطة، مما يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى وتجنب الأخطاء السلبية التى هي مصدر التوتر، هذا بالإضافة إلى الانتظام فى الحضور أثناء تطبيق البرنامج والجهد والمثابرة ومواجهة الفشل



فى الوصول إلى الصورة المناسبة والإصرار على التقدم وتحسن الأداء، ومع المواظبة يبدأ التحكم والوضوح فى الصورة ومن ثم الارتقاء بمستوى أداء اللعب الفردى فى كرة السرعة، كل هذه العوامل ساعدت على وجود هذا الفارق.

وينفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من محمد العري (٢٠٠٠م)، ومحمد حسن (٢٠٠٢م) بأن الاسترخاء هو القاسم المشترك فى جميع برامج الإعداد العقلي حيث يمكن استخدامه لمواجهة التوتر والقلق وضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية، وبالتالي تتخفف مستويات الضغط والقلق والتخلص من التوترات العضلية فى بعض العضلات المعنية وفى تأخير ظهور التعب العضلي، كما يسهم فى تحقيق أفضل النتائج. (١٩: ١٥٨) (٢٣: ٢١٦)

ويشير محمد العري (٢٠٠٠م) إلى أن التصور العقلي يساهم فى تقليل القلق وتحفيز الطالب وزيادة الثقة بالنفس واستبعاد الأفكار السلبية وتنمية الإحساس بالنجاح والتفوق. (١٩: ٢١٢)

كما يشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن تطوير مقدرة الرياضى على تركيز الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضى يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى وعندما يستطيع الرياضى مواجهة التوتر فإن ذلك يحسن من قدرته على التركيز كما أن الرياضى الذى يمتلك مهارة تركيز الانتباه يستطيع تجنب الأفكار السلبية كمصدر للقلق والتوتر. (٤: ٣٠٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من أحمد أنور (٢٠٠٩م) (١)، أحمد صبحى (٢٠٠٤م) (٢)، السيد محمد (٢٠٠٩م) (٦)، إيمان محمد (٢٠٠٢م) (٨)، جيهان أحمد (٢٠٠٦م) (١٠)، محمد أحمد (٢٠٠٦م) (١٦)، هشام محمد (٢٠٠٥م) (٢٧)، سونغ يونغ، واخرون Song Yong, at all (٣٣)، حيث أشارت نتائجهم إلى أن التدريب على المهارات العقلية يؤثر بصورة إيجابية على رفع القدرة على الاسترخاء وخفض درجة التوتر والقلق مما يساعد على كفاءة الأداء والوصول إلى الأداء الأمثل بصورة أسهل وأسرع وبالتالي يرتقى مستوى الأداء المهارى.

وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى المتغيرات العقلية والمهارية القياس البعدى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

. الأستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الإستخلاصات

فى ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود مجتمع وعينة البحث، ومن خلال الأدوات والأجهزة المستخدمة، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية، ومن خلال مناقشة النتائج، أمكن للباحث التوصل إلى الأستخلاصات التالية:



- أدت تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي إلى تنمية القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر.
- أدت تدريبات التصور الحركي العقلي لأداء مهارات اللعب الفردي إلى فهم واستيعاب وسرعة استحضار الصورة الذهنية لها مع تسلسل تفاصيل حركاتها.
- برنامج تنمية المهارات العقلية أدى إلى تحسين مستوى أداء اللعب الفردي في كرة السرعة للطلاب.
- المعدل الزمني لبرنامج المهارات العقلية له تأثير إيجابي على تطوير مستوى أداء اللعب الفردي للطلاب.
- استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في البرنامج واستخدام التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء في كرة السرعة كان له تأثير إيجابي على تطوير مستوى أداء اللعب الفردي في كرة السرعة للطلاب.
- الاعتماد على طرق التعليم الحديثة وخاصة الطرق النجوم على العمليات العقلية لتطوير الأداء في كرة السرعة.
- صلاحية الاختبارات المستخدمة والتي تتفق وطبيعة الأداء وفاعليته في تجربة الدراسة لتقويم مستوى الأداء في كرة السرعة كانت فعالة وصادقة.

. ثانيا : التوصيات

- استنادا لما أشارت إليه النتائج والأستخلاصات يوصى الباحث بما يلي:
- الاهتمام باستخدام تدريب المهارات العقلية في مرحلة إتقان المهارات الأساسية لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من زيادة التركيز في الأداء.
- الاهتمام بتنمية القدرة على الاسترخاء والتصوير العقلي وتركيز الانتباه معا لما له من اثر في تطوير الأداء المهارى.
- أهمية دمج المهارات العقلية ضمن برامج التعليم للوصول إلى أفضل النتائج في كرة السرعة.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- 1- أحمد أنور السيد: " تأثير برنامج للتدريب العقلي على سرعة ودقة أداء الإرسال لناشئ التنس "مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد ٤، العدد ٢، سبتمبر، ٢٠٠٩م.



- ٢- أحمد صبحي سالم: "تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة" رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الأسمندرية، ٢٠٠٤م.
- ٣- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٤- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٥- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٦- السيد محمد أبو النور: "تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلي على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في رياضة الهوكي لطلبة كلية التربية الرياضية"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٣)، العدد (٨١)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ٧- السيد محمد حسن خيرى: اختبار الذكاء العالي، دار التأليف للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٧٢م.
- ٨- إيمان محمد صلاح الدين: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على تحسين المستوى المهاري لناشئ كرة السرعة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ٩- تغريد محمد العراقي سالم: "تأثير استخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللعب الفردي لناشئ كرة السرعة"، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد ٢٧، يونيو، ٢٠٠٧م.
- ١٠- جيهان أحمد بدر: "تأثير استخدام التدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على بعض المهارات النفسية ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٥)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.
- ١١- حبيب رضا حبيب إبراهيم: "تأثير تدريبات المقاومة بالمستية لتنمية القدرة العضلية على سرعة أداء اللعب الفردي لدى ناشئ كرة السرعة"، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد ٤٣، أكتوبر، ٢٠١٢م.
- ١٢- فاروق رجب: كرة السرعة بين النظرية والتطبيق، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة، ١٩٩٨م.



- ١٣- فاروق رجب : قانون كرة السرعة، ط٣، مطابع روز اليوسف، الإتحاد المصري لكرة السرعة، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٤- مجدي الحسيني أبو العنين: " تأثير استخدام التغذية الراجعة على مستوى الأداء المهاري للمبتدئين في كرة السرعة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١١م.
- ١٥- محمد أحمد عبدالله إبراهيم: " تأثير تنمية الكفاءة الوظيفية للمحلل الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة السرعة"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، العدد ٤٧، مايو، ٢٠٠٦م.
- ١٦- محمد أحمد محمود بدر: " أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضريبة الجزاء لدى ناشئي هوكي الميدان"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأزهر، ٢٠٠٦م.
- ١٧- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٨- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٩- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٢، ٢٠٠٠م.
- ٢٠- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط١، ٢٠٠١م.
- ٢١- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٢- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين: أختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٣- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٤- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج٢، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢٥- محمد محمد عبد الله خلف: " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة السرعة لطلاب كلية التربية الرياضية-جامعة الأزهر"، مجلة كلية التربية،



جامعة الأزهر، العدد ١٦١، الجزء ٢، ديسمبر، ٢٠١٤م.

٢٦- مها خليل محمد خليل: "تأثير تدريبات الهيبوكسيك (نقص الأوكسجين) على تركيز هرمون الارثروبيوتين في الدم لفاشئ كرة السرعة"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط، المجلد ٢، العدد ٣٢، مارس، ٢٠١١م.

٢٧- هشام محمد أنور: "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.

٢٨- وفاء محمود حسن محمد: "بناء اختبار معرفي لتقييم المعلومات الخاصة بالأداء الحركي والمعرفي للمهارات الأساسية في كرة السرعة وعلاقته بمستوي الأداء المهاري"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط، المجلد ٣، العدد ٣٣، نوفمبر، ٢٠١١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

29- **Jone Loomance: Stage D, Escrime, F.E.E Protocol Egypt, France**
Alex, Egypt, 1997.

30- **Martha Davis, et. al: The Relaxtion, Stress Reduction work**
Book, New Harbinger Publition oclund L A, 1999

31- **Mohamed Abdalla Khalaf: The Effect of an Educational Program**
Using Education Technology on Learning Some Speedball Basic
Skills, World Journal of Sport Sciences 4 (4): 401-404, 2011.

32- **Newsom, -g, Knight, -P, Balnave, -R: Use of mental imagery to**
strength loss after immobiliztion, gournal- of sport-rehabilitation, 2003

33- **Song Yong Gwan, Cheon Sung Hyeon, Kim Byoung-Jun, Kim**
Seung Jae, Yoo Kyoung Eun: The effect of psychological skill
training on students' learning functioning and performance in
after-school physical education jksspe, vol. 21, no. 3, 2016,