

تأثير استخدام استراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى لدي لاعبي المبارزة

م.د/ شرين سيد فاروق عواض

المقدمة ومشكلة البحث:

هناك العديد من العوامل التي من شأنها ان تؤثر بشكل مباشر على المستوى الرياضي للفرد كالحالة البدنية والمهارية والعقلية والنفسية والفسولوجية، وتعد القدرات العقلية من أهم تلك العوامل وأكثرها فاعلية في تحديد المستوى الرياضي في كثير من الفعاليات الرياضية، فالعقل هو قائد السلوك والمتحكم الاول في حركه الجسم وتعد الكفاءة العالية لقدراته المختلفة المتمثلة في التفكير، التذكر، التصور، الانتباه، والادراك، من اهم عوامل تحقيق أفضل مستويات الانجاز الحركي في كافة الانشطة الرياضية.

ويشير "محمد العربي" (2000م) إلى ظهور العديد من المصطلحات في مجال التربية البدنية والرياضية المرادفة للاستراتيجيات العقلية **Mental Strategies** مثل استراتيجيات التفكير **Thinking Strategies**، واستراتيجيات التدخل المعرفي **Intervention Strategies** واستراتيجيات المنافسات **Competitive Strategies** واستراتيجيات التطور **Strategies Development** وبغض النظر عن المسمى فإنها تدور جميعاً حول معنى واحد وهو محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب قبل وأثناء وبعد الأداء الرياضي، أي أنها تتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية التدريب أو المنافسة وكذلك اجراءات الاستشفاء والتهديئة، وتمثل الاستراتيجيات العقلية المرحلة النهائية في التدريب العقلي بعد إتقان مرحلتي التدريب العقلي الأساسي والتدريب العقلي على المهارات التخصصية للنشاط الرياضي، وتتضمن محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب والذي يعمل على توجيه التوتر وزيادة الثقة بالنفس. (15:20)

كما يشير "محمود عبد الفتاح عنان" (1995) إلى تعدد الاستراتيجيات العقلية المستخدمة في المجال الرياضي ما بين التفكير في الواجب المهارى والحديث الذاتي الإيجابي والكلمات المزاجية وتجزئة الأداء وغيرها، والواجب اختيار نوع الاستراتيجية المناسبة والدمج بينهما في بعض الأحيان مع الوضع في الاعتبار المرونة الكافية لمقابلة احتياجات النشاط الرياضي وطبيعة الأداء في المنافسة. (23:331)

وتتضمن استراتيجية التفكير في الواجب المهارى إعداد محتوى للتفكير بهدف التركيز على النواحي الفنية في الأداء مثل الدقة في الأداء وسرعة الأداء الحركي مع المحافظة على المدى الحركي المطلوب وكذلك تقليل الشعور بالتعب أو الملل. (15: 23، 24)

و تعتبر استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي مفتاح التحكم الإدراكي فمن الأهمية إدراك كيف يعمل العقل وكيف يؤثر الحديث الذاتي على المشاعر والأفكار والحركات والأفعال، وخاصة عندما يكون الحديث مع النفس بطريقة إيجابية تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء للمهارات المختلفة وزيادة الفرصة في تحقيق الهدف، بينما يصبح هداماً عندما يتحدث الرياضي مع نفسه بطريقة سلبية أو استرجاع خبرات سلبية سابقة أو التقليل من مستواه مقارنة باللاعب المنافس. (35: 324)

ويرى " محمد العربي " و"عبد النبي الجمال" (1996) أهمية أن يكون اللاعب ملماً بقائمة من العبارات الإيجابية الذاتية والتي تهدف بصفة خاصة إلى التعامل مع الأحداث المتغيرة من أجل الحفاظ على المستوى الأمثل للاستثارة وتجنب التعبئة السلبية. (17: 350)

ويذكر "أحمد فوزي" (2003م) أن الانجازات الرياضية العالية ترتبط بوجود الرياضي في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وان ما يميزها هو أن يكون تركيز الانتباه قد تم توجيهه كلياً الى أداء المهارة، حيث يعتبر تركيز الانتباه إحدى المهارات العقلية الهامة للأداء الناجح. (2: 182) ويضيف "محمد العربي، ماجدة إسماعيل" (2001م) ان التفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل بين العقل والجسم حيث يؤدي هذا التكامل إلى تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته من تحقيق الأهداف المرجوة ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن لاعبي المستويات العليا يعرفون بالتأكيد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني. (18: 57)

ويمثل الإرتقاء بمستوى الأداء الفني أحد المشاكل الحقيقية التي تواجه الرياضيين، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني والمهاري، وهنا تظهر أهمية التدريب العقلي للرياضيين حيث يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية لتساهم في تطوير الأداء، وفي نفس الوقت تؤدي إلى تخفيف العبء البدني الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي. (16: 457)

ويشير "أسامة راتب" (2004م) الي أن الإعداد المتكامل للرياضي يتوقف على الخصائص النفسية والقدرات العقلية، خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارة والخطئية للمتنافسين كما يشير إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية. (5: 13)

وتعد المباراة الحديثة هي أحد مظاهر النشاط الرياضي لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية، ولقد انبثقت من المباراة القديمة بعد مرورها بعدة تطورات ووصلت إلى الوضع الحالي حيث تمارس وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتنافسين دون تدخل أو مساعدة من أحد أثناء اللعب سوى آداب هذه الرياضة العريقة من نبل وشرف وأمانه. (1: 37)

والمبارزة هي تلك الحركات التي يقوم بها المبارز لمحاولة تسجيل لمسه في هدف المنافس، ويتم ذلك إما بفرد الذراع أو فرد الذراع مع التقدم أو فرد الذراع مع الطعن ويتم ذلك إما بحركة نصل واحدة تتم في زمن سلاح واحد أو بأكثر من حركة نصل تتم في أكثر من زمن سلاح واحد وقد ينتهي الهجوم في نفس اتجاه التلاحم أو الاتجاه المقابل. (22: 124)

ولقد وصلت المستويات الرياضية العليا في رياضة المبارزة إلى مستوى متقدم جدا يصعب الاقتراب منه أو تحطيمه إلا إذا توافرت فيه العديد من الصفات والشروط في اللاعب نفسه وكذلك في الظروف التدريبية والبيئية المحيطة به وكذلك في استراتيجية اعداده ومن ثم فوجد رياضة المبارزة أصبحت مجالاً له أصوله ومجالاته وقواعده وله فلسفته واتجاهاته وقد أدى ذلك إلى تحسين وتطوير أساليب التدريب من أجل الارتفاع بمستوي الإنجاز.

وبشير "أريك Eric" (1999) إلى أن رياضة المبارزة واحدة من الرياضات التي تتطلب من المبارزين إظهار قدراتهم المختلفة بصورة فعالة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية لأنها تتميز عن غيرها من الرياضات الأخرى بالعمل العضلي المستمر لإحراز اللمسات في أماكن الهدف المختلفة والقدرة على التصرف في أصعب المواقف. (33: 20)

ومن واقع الخبرات العلمية والعملية للباحثان في مجال تدريس وتدريب رياضة المبارزة وعلم النفس الرياضي لاحظا أنه على الرغم من تعليم وتدريب لاعبي المبارزة بشكل جيد ومنظم، بجانب امتلاكهم للمواصفات والقدرات البدنية التي تساعدهم على الارتقاء بالمستوي الرياضي التنافسي، إلا ان هناك قصور في مستوى الأداء المهاري وعدم وجود تكافؤ بين المستوى الفعلي للاعبين وفاعلية الأداء الفني والمهاري المتوقع المطلوب في المنافسات .

ومن خلال ملاحظة الباحثان لاداء اللاعبين اثناء بطولة الجامعات للمبارزة ظهور بعض الأخطاء الفنية في الاداء والتي تكمن في عدم أداء اللاعبين للمهارات بشكل انسيابي وصعوبة في تقدير مسافة التبارز المناسبة، ويرجع الباحثان هذا التباين إلى اهتمام المدربين بالأعداد البدني والمهاري دون الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي الامر الذي أدى الي انخفاض مستوى الاداء وعدم قدرة لاعبي المبارزة على استدعاء المهارات العقلية أثناء المنافسة التي

تساعدهم على تركيز الانتباه في الأهداف والواجبات واستغلال طاقاتهم بشكل جيد والتحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسات، والتغلب على تشتت الانتباه الناتج عن ضغوط المنافسة والخوف من عدم التوفيق في.

حيث يرى العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس والتدريب الرياضي ان اضطراب التوافق النفسي والعضلي يفقد اللاعب التناغم والانسيابية وتتابع الأداء وتواصله، مما يضيق المدى الحركي فيتشتت العقل عن طريق الاستجابات الحسية، ويبدأ التركيز على الجسم بدلا من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها، لذلك يقل مجال الرؤية وبالتالي قلة المعلومات التي تصل الي العقل وتصبح الاستجابة في حدود المعلومات الداخلة، وتكون النتيجة هي الاداء الضعيف بعد حجب الكثير من المعلومات قبل اصدار القرارات الخاصة بتنفيذ الواجب الحركي. (18: 190)

وهذا مما دعا الباحثان إلى محاولة تبني استراتيجية مناسبة لتوجيه وتنمية الانفعالات والمهارات النفسية للاعبين والارتقاء بمستوي الأداء المهاري لديهم، حيث يري الباحثان ان التنافس في رياضة المبارزة يحتاج من اللاعبين قدرة عالية من التركيز في الاداء المهاري مع التحكم في الانفعالات والظروف المحيطة بالمنافسة، ومن هنا تبلورت فكرة هذا البحث لكونه محاولة للتعرف على تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري للاعبين المبارزة وبلوغ مستويات العليا.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف تأثير استخدام استراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي المبارزة وذلك من خلال التعرف على:

1. تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير المقترحة (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) على تحسين بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدي لاعبي المبارزة.
2. تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير المقترحة (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) على تحسين مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي المبارزة.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تحسن بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لصالح القياسات البعدية.

2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسن بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لصالح للمجموعة التجريبية.

3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح القياسات البعدية.

4. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية

التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث:

- الاستراتيجيات العقلية **Mental Strategies**:

هي محتوى النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهدئة. (15: 22)

- استراتيجية التفكير في الواجب المهاري **Task Specific Strategy**:

هي نشاط عقلي يعتمد على توجيه التركيز نحو مراحل الأداء الفني والمسار الحركي لمهارة ما ويتم استخدامها قبل الأداء الفعلي للمهارة. (15: 24)

- استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي **Positive Self Talk Strategy**:

هي عبارات وصفية يصرح بها اللاعب داخل عقله تولد الشعور بالاستقرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها. (15: 23)
الدراسات السابقة:

1- دراسة "مي طلعت عفيفي" (2019) (26)، واستهدفت التعرف على تأثير التدريب باستخدام برمجة (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي) على التحصيل المعرفي ومستوي الاداء البدني و المهاري للمبتدئين في رياضة التنس، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة، على عينة قوامها (12) لاعب من مبتدئين التنس، ومن ادوات جمع البيانات المراجع العلمية ، الاختبارات البدنية و المهارية والنفسية، وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المستخدم اثر ايجابيا في النواحي البدنية والمهارية والنفسية.

2- دراسة "هدى يوسف" (٢٠١٤) (30)، استهدفت التعرف على تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر العضلي وتحسين بعض المهارات العقلية وفاعلية الاداء الهجومي لدى ناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة، على عينة عمدية قوامها (19) من ناشئي الكوميتيه بنادي الشرقية الرياضي، وكانت أهم النتائج تشير الي أن استخدام الاستراتيجيات

العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) لها تأثيراً إيجابياً على المهارات العقلية وتوجيه التوتر إلى المستوى الأمثل لدى ناشئي الكوميتة.

3- دراسة " وائل جلال الأسيوطي " (2009) (28)، و استهدفت التعرف على تأثير استخدام الاستراتيجيات العقلية المقترحة في تنمية الثقة الرياضية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (24) طالباً بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، ومن أدوات البحث: مقياس الثقة الرياضية - اختبار شبكة التركيز، وكانت أهم النتائج تشير الي فاعلية الاستراتيجيات العقلية في تنمية الثقة الرياضية وتحسين مستوى أداء الهجوم المركب في سلاح الشيش.

4- دراسة " وليد أحمد جبر (2004) (29)، استهدفت التعرف على فعالية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (2) مبارزاً بمنتخب مصر للناشئين تحت (15) سنة، ومن أدوات البحث اختبار الاستراتيجيات العقلية - بطاقة مستويات التوتر العضلي - مقياس التصور العقلي - اختبار شبكة التركيز، وكانت أهم النتائج تشير الي أن استخدام الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي) يساهم في توجيه التوتر وتطوير مستوى الأداء لدى لاعبي سلاح الشيش.

5- دراسة "فان رالت وآخرون al. et. Van Raalt " (2002) (36)، استهدفت التعرف على تأثير كل من الحديث الذاتي الإيجابي والحديث الذاتي السلبي على مستوى الأداء المهاري للاعبين التنس الناشئين أثناء المباريات، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) لاعب تنس من الناشئين تحت (15) سنة، ومن أدوات البحث بطاقة مستويات التوتر العضلي - مقياس التصور العقلي، وكانت أهم النتائج تشير الي أن استخدام الحديث الذاتي السلبي يؤدي إلى خسارة المباريات، بينما الحديث الذاتي الإيجابي يؤدي إلى تحقيق الفوز في المباريات.

إجراءات البحث:

- منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة بواسطة التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

- مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة أسيوط للمبارزة للموسم الرياضي 2019/2020 م والبالغ عددهم (17) لاعباً، وتم اختيار (6) لاعبين كمجموعة تجريبية، (6) لاعبين

كمجموعة ضابطة، و (5) لاعبين كعينة استطلاعية.

- تجانس العينة في متغيرات البحث:

قامت الباحثتان بحساب مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - الذكاء العالي)، والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)، ومستوى الاداء المهاري للاعبين المباراة وهذا ما توضحه الجداول (1)(2)(3).

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات الوصفية

(ن=17)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	19.36	0.497	0.670
2	الطول	سم	176.43	5.69	0.929
3	الوزن	كجم	70.50	8.44	0.125-
4	العمر التدريبي	سنة	3.36	0.497	0.670
5	الذكاء العالي	درجة	29.05	5.23	0.61

يتضح من جدول (1) تجانس افراد العينة في العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي و معدل الذكاء للاعبين حيث تتراوح معامل الالتواء بين (± 3) وهذه القيمة انحصرت ما بين $(0.125-)$ إلى $(0.929+)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث المتغيرات النفسية (ن = 17)

المهارات النفسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرة على الاسترخاء	درجة	34.90	4.73	0.57
التصور العقلي	درجة	61.25	7.11	0.95
تركيز الانتباه	درجة	7.75	2.14	0.35

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الالتواء للمهارات النفسية (قيد البحث) مستوي الاداء المهاري للاعبين المباراة أنها تتحصر ما بين (± 3) وهذه القيمة انحصرت ما بين (0.35) إلى (0.95) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية (ن = 17)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة المستقيمة (10ث)	تكرار	3.50	0.759	1.22
		درجة	5.07	0.829	0.145
2	اختبار قياس سرعة ودقة اداء الهجمة المغيرة (10)	تكرار	3.21	0.802	0.437
		درجة	4.50	0.650	0.978
3	اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة العددية الثنائية	تكرار	3.50	0.650	0.978

			درجة	(2-1)(10ث)	
0.113	0.730	5.07	درجة		
0.516-	0.726	2.71	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بالطنن(ث)	4
0.433-	0.633	4.64	درجة		
0.572	0.745	3.36	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطنن(ث)	5
صفر	0.679	5.00	درجة		
0.978	0.650	2.50	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع الدائري(ث)	6
0.321-	0.699	4.78	درجة		

ويتضح من جدول (3) أن معاملات الالتواء المتغيرات المهارية قد تراوحت بين $(3\pm)$ وهذه القيم انحصرت ما بين (-0.516) الى $(+1.22)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية المختارة.

- تكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثتان بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات السابقة، والتي تم إجراء التجانس فيها والجدول (4)، (5)، (6) توضح ذلك. جدول (4) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات التوصيفية (ن+١=٢=١٢)

م	المتغيرات	تجريبية		ضابطة		ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	العمر الزمني	19.57	0.534	19.14	0.378	1.44	غير دال
٢	الطول	176.85	5.05	176	6.66	0.349	غير دال
٣	الوزن	71	10.28	70	6.93	0.217	غير دال
٤	العمر التدريبي	3.42	0.524	3.28	0.488	0.420	غير دال
٥	الذكاء العالي	27.50	4.62	28.60	4.55	0.621	غير دال

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - الذكاء العالي) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (5) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية لدى عينة البحث (ن+١=٢=١٢)

ت	ضابطة		تجريبية		وحدة القياس	المهارات النفسية
	ع	س	ع	س		
0.11	4.11	34.80	3.92	35.00	الدرجة	القدرة على الاسترخاء
0.19	5.85	61.00	5.47	61.50	الدرجة	التصور العقلي
0.13	1.53	7.70	1.65	7.80	الدرجة	تركيز الانتباه

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $(0.05 = 2.101)$

يتضح من جدول (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية (قيد البحث) مما يشير إلى تكافؤ

مجموعتي البحث.

جدول (6) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه للاختبارات المهارية (ن+١=٢=١٢)

الدالة	ت	ضابطة		تجريبية		المتغيرات	م
		ع	م	ع	م		
غيرداله	1.92	0.488	3.29	0.899	3.86	اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة	١
غير داله	0.548	0.899	5.14	0.816	5	المستقيمة(10ث)	
غير داله	2.12	0.816	3	0.787	3.43	اختبار قياس سرعة ودقة اداء الهجمة	٢
غير داله	1.44	0.488	4.71	0.756	4.28	المغيرة (10)	
غير داله	0.354	0.787	3.57	0.534	3.43	اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة العديدة الثانية	٣
غير داله	1	0.488	5.28	0.899	4.86	(1-2)(10ث)	
غير داله	0.679	0.534	2.57	0.899	2.86	اختبار سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد	٤
غير داله	1	0.534	4.43	0.690	4.86	بالطعن(ث)	
غير داله	0.354	0.488	3.28	0.976	3.43	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس	٥
غير داله	صفر	0.577	5	0.816	5	والرد بالطعن(ث)	
غير داله	1.16	0.488	2.28	0.756	2.71	اختبار سرعة ودقة الدفاع الدائري(ث)	٦
غير داله	1.44	0.534	4.57	0.816	5		

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (0.05 = 2.101)

ويتضح من جدول (6) تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المهارية حيث اتضح ان قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق داله احصائياً بين المجموعتين في الاختبارات المهارية المختارة.

أدوات جمع البيانات:

قامت الباحثتان باستخدام أدوات البحث التالية:

1. الأدوات والأجهزة: (رستامير لقياس الارتفاع بالسنتيمتر - أسلحة مبارزه (شيش) وأقنعة مبارزة

- جهاز التحكيم الكهربائي لسلاح الشيش - ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم - صديري

معدي - ساعة إيقاف - جهاز سرعه ودقه الأداء لقياس سرعة ودقه المهارات الهجومية

والدفاعية).

- مواصفات جهاز سرعه ودقه الأداء:

هو وساده مثبت بها سلاح ومصباح كهربائي موصل بالتيار الكهربائي ومرسوم بداخلها

دائرة لتسجيل اللمسات بها، فإذا تم اللمس داخل الدائرة المحددة للمس يضى المصباح الكهربائي

وذلك يدل على دقة تسجيل اللمسة، ويتم قياس سرعة ودقة الاداء للاختبارات كلا على حده (تبييل

فوزي 1996م)(27).

2. استمارات استطلاع الرأي:

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء والمتخصصين لتحديد أهم المهارات الهجومية والدفاعية المؤثرة في المباراة في رياضة المبارزة (سلاح الشيش) مرفق (2)
3. الاختبارات:

أولاً: الاختبارات النفسية والعقلية:

تم تحديد الاختبارات النفسية من خلال إطلاع الباحثان على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي مثل (7)، (14)، (16)، (21)، (25) والدراسات العلمية السابقة مثل (4)، (5)، (13)، (28)، (29)، لتحديد المهارات النفسية التي قد تساهم في تنمية مستوى الأداء المهاري في المبارزة (فيد البحث) وتحديد الاختبارات التي تقيسها، وقد أسفر ذلك عن الآتي:

1- مقياس القدرة على الاسترخاء إعداد/ علاوى (1998). مرفق (4)

2- مقياس التصور العقلي إعداد/ محمد العربي وماجدة إسماعيل (1996) مرفق (5)

3- اختبار شبكة التركيز إعداد/ محمد العربي شمعون (1999) مرفق (6)

4- اختبار الذكاء العالي إعداد/ السيد محمد خيرى (1989)، مرفق (7)

ويتكون اختبار الذكاء العالي من (42) سؤالاً من الأسئلة الذهنية التي تبين قدرة المختبر على التفكير (الذكاء)، من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة (القدرة اللغوية - القدرة الحسابية - القدرة على التصور

- القدرة على الربط والاستنتاج) وهو صالح لكلا الجنسين والمرحلة السنوية المناسبة لتطبيقه فوق (17) سنة، وزمن هذا الاختبار (30) دقيقة.

ثانياً الاختبارات المهارية:

من خلال اطلاع الباحثان على بعض الدراسات تم التوصل لعدة اختبارات مهارية

مرفق (3) وهي كالتالي:

جدول (7) اختبارات المتغيرات المهارية

م	الاختبارات	رقم المرجع	9	11	27
١	اختبار سرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة (10ث).		√	√	√
٢	اختبار قياس سرعة ودقة أداء الهجمة المغيرة (10).		-	√	√
٣	اختبار سرعة ودقة أداء الهجمة العددية الثانية (1-2) (10ث).		-	√	√
٤	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطعن.		-	√	√
٥	اختبار سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بالطعن.		-	√	√
٦	اختبار سرعة ودقة الدفاع الدائري.		-	-	√

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق للاختبارات النفسية والعقلية قيد البحث:

قامت الباحثتان بحساب صدق الاختبارات النفسية والعقلية (مقياس القدرة على الاسترخاء - مقياس التصور العقلي - اختبار شبكة التركيز - الذكاء العالي) عن طريق استخدام الصدق المنطقي وذلك بعرض الاختبارات النفسية والعقلية مرفق (4)، (5)، (6)، (7) على عدد خمسة (5) من الخبراء في القياس النفسى وعلم النفس الرياضي مرفق (1)، وذلك لإبداء الرأي في مدى مطابقة ومنطقية عبارات الاختبارات لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى اتفاق المحكمين بنسبة مئوية تراوحت ما بين (90% : 100%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه الاختبارات النفسية قيد البحث.

ثانياً: معامل الثبات للاختبارات النفسية والعقلية قيد البحث:

قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات النفسية والعقلية على أفراد العينة الاستطلاعية لعدد (5 لاعبين) ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمني قدره (15) يوم، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (8) يوضح ذلك.

قيمة "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المهارات النفسية
	ع	س	ع	س		
*0.791	3.51	35.00	3.33	34.20	الدرجة	• القدرة على الاسترخاء.
*0.777	5.61	61.00	5.15	60.00	الدرجة	• التصور العقلي.
*0.915	1.90	7.80	1.87	7.90	الدرجة	• تركيز الانتباه.
*0.751	4.85	28.50	5.10	27.00	الدرجة	• الذكاء العالي.

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (8) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات النفسية والعقلية مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.

ثانياً: معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق للاختبارات المهارية (باستخدام صدق التمايز):

تم تطبيق الاختبارات المهارية يوم الاحد الموافق 7 / 10 / 2019م على مجموعتين مختلفتين إحداهما مميزة في رياضه المبارزة وهي من داخل مجتمع البحث وخارج العين الاساسية والأخرى غير مميزة من طلاب الفرقة الثانية، وبلغ حجم كل عينه (5) لاعبين، وجدول (9) التالي يوضح الفروق بين المجموعتين:

جدول (9) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه للاختبارات المهارية ن= (10)

م	المتغيرات	المميزة (ن=٥)		الغير مميزة (ن=٥)		ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة المستقيمة (10ث).	4.65	0.48	3.24	0.34	7.19	داله
		5.57	0.57	4.23	0.37	5.92	داله
٢	اختبار قياس سرعة ودقة اداء الهجمة المغيرة (10).	4.53	0.57	2.68	0.27	8.80	داله
		5.74	0.53	3.22	0.24	12.99	داله
٣	اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة العددية الثنائية (1-2) (10ث).	4.76	0.56	2.64	0.48	8.62	داله
		4.96	0.58	3.42	0.33	7.01	داله
٤	اختبار سرعة ودقة الدفاع في الزابع والرد بالطعن.	4.65	0.64	2.04	0.24	11.46	داله
		5.77	0.63	4.09	0.54	6.07	داله
٥	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطعن.	4.67	0.48	3.34	0.45	6.06	داله
		4.88	0.56	3.53	0.34	6.18	داله
٦	اختبار سرعة ودقة الدفاع الدائري.	3.84	0.28	2.23	0.17	14.75	داله
		4.67	0.34	3.24	0.27	9.88	داله

قيمة " ت " الجدوليه عند $0.05 = 2.306$

يتضح من جدول (9) وجود فروق داله احصائياً بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في المتغيرات المهارية لصالح المجموعة المميزه مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التميز بين المجموعتين المختلفتين في تلك المتغيرات.

- الثبات للاختبارات المهارية:

قامت الباحثان بتطبيق الاختبارات المهارية على عينه استطلاعيه قوامها (10) لاعبين لحساب ثبات الاختبارات واستخدم الباحثان أسلوب التطبيق واعاده التطبيق حيث تم التطبيق الأول يوم الاثنين 2019/10/8م والإعادة يوم 2019/10/15م وجدول (10) يوضح معاملات الارتباط للاختبارات المهارية المختارة.

جدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات المهارية ن= (10)

م	المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	

*0.667	0.632	3.20	0.527	3.50	١ اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة المستقيمة(10ث)
*0.667	0.632	4.20	0.527	4.50	
*0.775	0.738	3.10	0.699	3.40	٢ اختبار قياس سرعة ودقة اداء الهجمة المغيرة (10)
*0.797	0.707	3.50	0.789	3.80	
*0.681	0.567	2.90	0.632	3.20	٣ اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة العددية الثنائية (1-2) (10ث)
*0.762	0.632	3.80	0.738	4.10	
*0.935	0.823	3.30	1.15	3	٤ اختبار سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بالطعن
*0.764	0.422	4.20	0.483	4.30	
*0.851	1.07	3.60	0.850	3.50	٥ اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطعن
*0.804	0.699	4.40	0.632	4.20	
*0.775	0.738	2.90	0.699	2.60	٦ اختبار سرعة ودقة الدفاع الدائري
*0.794	0.789	4.20	0.568	3.90	

قيمه (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (10) وجود علاقة ارتباطية داله احصائياً بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) مما يدل على ثبات الاختبارات.

أهداف الاستراتيجيات العقلية:

تهدف الاستراتيجيات العقلية المقترحة إلى: (تنمية القدرة على الاسترخاء العضلي والعقلي - تنمية التصور العقلي - تنمية القدرة على تركيز الانتباه - تحسين مستوى الاداء المهاري (سرعة ودقة مستوى اداء الهجمة المستقيمة- سرعة ودقة مستوى اداء المغيرة - سرعة ودقة مستوى اداء العددية- سرعة ودقة مستوى اداء الدفاع الرابع- سرعة ودقة مستوى اداء الدفاع السادس- سرعة ودقة مستوى اداء الدفاع الدائري).

محاور الاستراتيجيات العقلية:

• المحور الأول: التدريب العقلي الأساسي:

ويتضمن الأبعاد التالية: (الاسترخاء العضلي - الاسترخاء العقلي - التصور العقلي - تركيز الانتباه)

• المحور الثاني: التدريب العقلي للمهارات قيد البحث:

ويتضمن الأبعاد التالية:

1. المتطلبات العقلية لتحسين مستوى الاداء المهاري (للمهارات قيد البحث) في المباراة.

2. تطبيقات المهارات العقلية للأداء المهاري (للمهارات قيد البحث) في المباراة.

• المحور الثالث: الاستراتيجيات العقلية:

ويتضمن الأبعاد التالية: (استراتيجية التفكير في الواجب المهاري - استراتيجية الحديث الذاتي

الإيجابي)

محتوى الاستراتيجيات العقلية:

• المحور الأول: التدريب العقلي الأساسي:

1. الاسترخاء العضلي:

يمثل هذا البعد أحد الأبعاد التمهيدية في الاستراتيجيات العقلية المقترحة، وقد تم استخدام طريقة "ديفيد كايوس" للاسترخاء (مرفق) (8) لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية كمدخل استرخاء تام، أي أنه يهدف إلى التمييز بين التوتر والانبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي العميق، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم.

2. الاسترخاء العقلي:

يعد هذا البعد أحد الأبعاد التمهيدية في الاستراتيجيات العقلية المقترحة، وقد تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس **Breath Control** لتنفيذ هذا البعد، باعتبار أن التنفس العميق الصحيح هو المفتاح الرئيسي للوصول للاسترخاء العقلي وخفض التوتر والقلق، وقد اعتمد ذلك على أداء تدريبات التنفس.

3. التصور العقلي:

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة في الاستراتيجيات العقلية المقترحة والذي يعكس بوضوح تأثير مرحلة التدريب العقلي في البرنامج، حيث من الأهمية التدريب على هذه المهارة العقلية واتقانها قبل توظيفها في النشاط الرياضي التخصصي، ويعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكون صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية **Mental Room** وهو مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصوره بواسطة اللاعب بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء.

ثم بعد ذلك يتم تصور مراحل الاداء المهاري (للمهارات قيد البحث) والحالة الانفعالية.

4. تركيز الانتباه:

يعد تركيز الانتباه أحد ركائز برنامج الاستراتيجيات العقلية المقترح والذي يساهم بفاعلية في تحقيق أهدافه، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على مراحل الأداء الفني للمهارات قيد البحث في المباراة، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام ثم تركيز الانتباه على تلك المهارات.

• المحور الثاني: التدريب العقلي للاعبين المباراة:

1. المتطلبات العقلية لتحسين مستوى الاداء المهاري:

في هذا البعد يتم تعريف لاعب المباراة على المتطلبات العقلية للمهارات (للمهارات قيد البحث) في المباراة ودور هذه المتطلبات في تحسين مستوى الأداء الفني وتنقسم إلى: (متطلبات التصور العقلي - متطلبات تركيز الانتباه)

أ- متطلبات التصور العقلي:

التصور الداخلي:

وفيه يتم تدريب اللاعب على تصور نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء.

ب- متطلبات تركيز الانتباه:

تتطلب المهارات قيد البحث في المباراة مهارات تركيز الانتباه عند اختيار الحلول لاستغلال مواقف اللعب المرتبطة بالأداء للتركيز عليها.

2- تطبيقات المهارات العقلية: وتشمل (تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد - تدريبات تركيز الانتباه)

أ- تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد:

يهدف هذا البعد إلى تناول الأبعاد البصرية، السمعية، الحس حركية والانفعالية المرتبطة بالأداء ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي.

• التدريب على التصور البصري:

التصور البصري عملية أساسية للأداء الجيد في مهارات البحث فهو يعد تصوراً عقلياً لكل مهارة وذلك من خلال: (أداء تصورات عقلية - أداء تصورات عقلية مركبة ومتعددة)

• التدريب على التصور السمعي:

هناك أوقات خلال التدريب أو موقف المنافسة يتحدث فيها اللاعب لنفسه أو يستمع إلى أصوات الآخرين داخل عقله، ويمكن الاستفادة من تلك الأصوات إذا تمكن من التحكم فيها أو تجنبها، كما أن هناك بعض الأصوات الخارجية التي تعمل على تشتيت الانتباه وهنا تكمن أهمية التدريب في كيفية التحكم في هذه الأصوات واستخدامها بطريقة بناءة مثل: (التدريب على التصور

السمعي الخارجي - التدريب على التصور السمعي الداخلي.

• **التدريب على التصور الحس حركي:**

أن التدريب على التصور الحس حركي يسهم بفاعلية في تحسين مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث في المباراة ويمكن أداء التدريبات التالية:

- الإحساس البدني وذلك عن طريق فحص الجسم ورفع وخفض التوتر العضلي.
- الإحساس الانفعالي.

4- التدريب على تصور الحالة الانفعالية:

عندما يكون هناك انفعلاً أثناء الأداء فيمكن تذكر أحد المواقف السارة وأن تستعيد هذا المشهد في عقلك حتى تقلل من ذلك الانفعال.

ب- تدريبات تركيز الانتباه:

تعتبر هذه التدريبات ركناً أساسياً لتحقيق الأداء الفعال وقد تم تطبيق العديد من التدريبات التي تساعد على تنمية القدرة على تركيز الانتباه منها: (الأداء في وجود مثيرات تشتت الانتباه - وضع نظام ثابت قبل الأداء أو أثناء توقف الأداء - التركيز على الأداء الراهن)

المحور الثالث: الاستراتيجيات العقلية:

1- استراتيجية التفكير في الواجب المهاري:

الهدف: التركيز على النواحي الفنية للأداء ومتطلبات الأداء الجيد.
خطوات التنفيذ:

- تدريبات للتركيز على بعض المراحل الفنية الهامة أثناء الأداء.

2- استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي:

الهدف: تنمية مهارات الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الأداء الفني للمهارات: (سرعة ودقة مستوى أداء الهجمة المستقيمة- سرعة ودقة مستوى أداء المغيرة - سرعة ودقة مستوى أداء العدديّة- سرعة ودقة مستوى أداء الدفاع الرابع- سرعة ودقة مستوى أداء الدفاع السادس- سرعة ودقة مستوى أداء الدفاع الدائري) في المباراة توجيه التوتر إلى المستوى الأمثل وتنمية الثقة بالنفس.

خطوات التنفيذ:

تم استخدام الطرق والتدريبات التالية للارتقاء بالحديث الذاتي الإيجابي وتحقيق الأهداف السابقة:

- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتصحيح العادات الخاطئة.

- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لإيقاف الأفكار السلبية.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.
- ويوضح جدول (11) محتوى الاستراتيجيات العقلية المقترحة والتوزيع الزمني الخاص بها.

جدول (11) محتوى الاستراتيجيات العقلية المقترحة

الأسابيع	المحاور	الأبعاد	الطريقة	مكونات الوحدة	الزمن
الأول	الأول	• الاسترخاء العضلي	• الاسترخاء التخيلي	• استرخاء عضلي	25ق
الثاني	التدريب العقلي الأساسي	• الاسترخاء العقلي	• التحكم في التنفس	• استرخاء عضلي	7ق
		• تصور عقلي أساسي	• تدريبات للتصور العام	• استرخاء عقلي	8ق
الثالث	التدريب العقلي الأساسي	• التصور العقلي	• التصور البصري	• استرخاء عضلي	7ق
		• المتعدد الأبعاد	• التصور السمعي	• استرخاء عقلي	7ق
		• تركيز الانتباه	• التصور الحاس حركي	• تصور عقلي	5ق
			• تصور الانفعالي	• تركيز انتباه	6ق
الرابع	التدريب العقلي للمهارات الثاني	• المتطلبات العقلية للمهارات قيد البحث	• متطلبات التصور العقلي	• استرخاء عضلي	5ق
			• متطلبات الانتباه	• استرخاء عقلي	4ق
				• متطلبات التصور العقلي للمهارات قيد البحث	8ق
الخامس	التدريب العقلي للمهارات الثاني	• تدريبات المهارات العقلية للمهارات قيد البحث	• تدريبات للتصور العقلي المتعدد	• استرخاء عضلي	3ق
			• تدريبات للمهارات قيد البحث	• استرخاء عقلي	2ق
			• تدريبات لتركيز الانتباه	• تدريبات التصور	10ق
			• تدريبات للمهارات قيد البحث	• تدريبات تركيز الانتباه	10ق
السادس إلى الثامن	الثالث الاستراتيجيات العقلية	• استراتيجية التفكير في الواجب المهاري	• استرخاء تخيلي	• استرخاء عضلي وعقلي	5ق
		• استراتيجية الحديث الذاتي	• تحكم في التنفس	• تصور عقلي	4ق
			• تدريبات التصور العقلي	• تركيز الانتباه	4ق
			• تدريبات تركيز الانتباه	• الاستراتيجيات العقلية	12ق

التوزيع الزمني للاستراتيجيات العقلية المقترحة:

بناءً على المسح المرجعي للدراسات المرتبطة للمراجع العلمية مثل (4)، (13)، (27)،

(28) قامت الباحثتان بتحديد مدة البرنامج بثمانية (8) أسابيع بواقع (3) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (25) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (24) وحدة تدريبية، تعطي بجانب البرنامج التقليدي للمجموعة التجريبية.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث في المتغيرات النفسية و المتغيرات المهارية قيد البحث، وذلك في الفترة من (3 / 2019/11) إلى (4 / 2019/11).

تطبيق الاستراتيجية العقلية المقترحة:

تم تطبيق محتوى الاستراتيجيات العقلية المقترحة مرفق (9) لمدة ثمانية (8) أسابيع بواقع ثلاث (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (25) دقيقة لكل وحدة تدريبية بجانب البرنامج التقليدي على أفراد المجموعة التجريبية، بينما أكتفت المجموعة الضابطة بالتدريب بالبرنامج التقليدي فقط، وذلك في الفترة من (10 / 2019/11) وحتى (29 / 2019/12).

القياسات البعدية:

قامت الباحثتان بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث في الفترة من (2019/12/30) إلى (2019/12/31).

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثتان المعالجات الإحصائية التالية : (المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط - معامل الالتواء - اختبار "ت" - نسب التحسن)

عرض النتائج:

1 عرض النتائج:

1- عرض النتائج المرتبطة بالمتغيرات العقلية:

جدول (12) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية قيد البحث

ن = 6

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات النفسية
	ع	س	ع	س		
*4.81	3.33	39.20	3.92	35.00	الدرجة	القدرة على الاسترخاء
*7.14	4.61	70.00	5.47	61.50	الدرجة	التصور العقلي
*3.69	1.12	9.40	1.65	7.80	الدرجة	تركيز الانتباه

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (0.05 = 2.262)

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

جدول (13) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث ن = 6

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات النفسية
	ع	س	ع	س		
0.73	3.50	35.40	4.11	34.80	الدرجة	القدرة على الاسترخاء
0.98	4.44	63.00	5.85	61.00	الدرجة	التصور العقلي
0.65	1.05	8.00	1.53	7.70	الدرجة	تركيز الانتباه

قيمة ت " الجدولية عند مستوى (0.05 = 2.262)

يتضح من جدول (13) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية (قيد البحث).

جدول (14) دلالة الفروق بين القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث ن=12

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارات النفسية
	ع	س	ع	س		
*2.36	3.50	35.40	3.33	39.20	الدرجة	القدرة على الاسترخاء
*3.29	4.44	63.00	4.61	70.00	الدرجة	التصور العقلي
*2.75	1.05	8.00	1.12	9.40	الدرجة	تركيز الانتباه

قيمة ت " الجدولية عند مستوى (0.05 = 2.101)

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين

البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (15) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث ن=12

المهارات النفسية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	قبلي	بعدي	نسب التحسن
القدرة على الاسترخاء	35.00	39.20	%12.00	34.80	35.40	%1.72
التصور العقلي	61.50	70.00	%13.82	61.00	63.00	%3.28
تركيز الانتباه	7.80	9.40	%20.51	7.70	8.00	%3.91

يتضح من جدول (15) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة

في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات النفسية (قيد البحث).

2- عرض النتائج المرتبطة بالمستوى المهاري:

جدول (16) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للاختبارات المهاري للمجموعة التجريبية ن = (6)

م	المتغيرات	قبلي	بعدي	الفرق بين	ت
---	-----------	------	------	-----------	---

	المتوسطين	ع	م	ع	م		
14.72	2.71	0.976	6.57	0.899	3.86	اختبار سرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة (10ث)	1
13.75	3	0.816	8	0.816	5		
9.50	2.71	0.690	6.14	0.787	3.43	اختبار سرعة ودقة أداء الهجمة المغيرة (10)	2
22	3.15	0.787	7.43	0.756	4.28		
12.73	2.57	0.816	6	0.534	3.43	اختبار سرعة ودقة أداء الهجمة العددية الثنائية (1-2)(10ث)	3
12.73	2.57	0.787	7.43	0.899	4.86		
9.72	3	0.690	5.86	0.899	2.86	اختبار سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بالطعن	4
12.05	3.14	0.577	8	0.690	4.86		
11.50	3.28	0.488	6.71	0.976	3.43	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطعن	5
5.61	3	0.816	8	0.816	5		
17.68	3.57	0.756	6.28	0.756	2.71	اختبار سرعة ودقة الدفاع الدائري	6
6.58	2.43	0.787	7.43	0.816	5		

ت الجدولية عند $0.05 = 2.45$

يتضح من جدول (16) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي 0.05 بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه، وقد بلغت أكبر قيم (ت) (17.68) وهو ما يتمثل في اختبار سرعة ودقة الدفاع الدائري في حين بلغت أقل قيم (ت) (5.61) وهو ما يمثل اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطعن.

جدول (17) دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة ن = (6)

م	المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	ت
		ع	م	ع	م		
1	اختبار سرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة (10ث)	3.29	0.488	5.14	0.690	1.85	7.12
		5.14	0.899	6.57	0.534	1.43	7.07
2	اختبار قياس سرعة ودقة أداء الهجمة المغيرة (10ث)	3	0.816	4.86	0.690	1.86	13
		4.71	0.488	6	0.577	1.29	6.97
3	اختبار سرعة ودقة أداء الهجمة العددية الثنائية (1-2)(10ث)	3.57	0.787	5.14	0.899	1.57	7.78
		5.28	0.488	6.43	0.534	1.15	8
4	اختبار سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بالطعن	2.57	0.534	4.71	0.488	2.14	8.22
		4.43	0.534	6.14	0.690	1.71	9.29
5	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطعن	3.28	0.488	5	0.577	1.72	9.29
		5	0.577	6.28	0.756	1.28	6.97
6	اختبار سرعة ودقة الدفاع الدائري	2.28	0.488	4.43	0.534	2.15	15
		4.57	0.534	5.71	0.488	1.14	8

ت الجدولية عند $0.05 = 2.45$

يتضح من جدول (17) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي 0.05 بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المهارية وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية، وقد بلغت أكبر قيم (ت) (13) وهو ما يتمثل في اختبار دقة اداء الهجمة المغيرة (10ث) في حين بلغت أقل قيم (ت) (6.97) وهو ما يمثل اختبار سرعة اداء الهجمة المغيرة (10ث) واختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطعن.

جدول (18) دلالة الفروق في القياسات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية ن=12

م	المتغيرات	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		ت
		ع	م	ع	م	
1	اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة المستقيمة(10ث)	6.57	0.976	5.14	0.690	7.07
		8	0.816	6.57	0.534	4.80
2	اختبار قياس سرعة ودقة اداء الهجمة المغيرة (10)	6.14	0.690	4.86	0.690	4.50
		7.43	0.787	6	577.	3.87
3	اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة العددية الثنائية (2-1)(10ث)	6	0.816	5.14	0.899	1.55
		7.43	0.787	6.43	0.534	2.65
4	اختبار سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بالطعن	5.56	0.690	4.71	0.488	3.36
		8	0.577	6.14	0.690	4.596
5	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطعن	6.71	0.488	5	0.577	9.29
		8	0.816	6.28	0.756	3.29
6	اختبار سرعة ودقة الدفاع الدائري	6.28	0.756	4.43	0.534	4.596
		7.43	0.787	5.71	0.488	4.77

ت الجدولية عند $0.05 = 2.18$

يتضح من جدول (18) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي 0.05 بين القياسين البعديين لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات المهارية ماعدا اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة العددية الثنائية (2-1)(10ث) وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، وقد بلغت أكبر قيم (ت) (9.29) وهو ما يتمثل في اختبار دقة الدفاع في السادس والرد بالطعن في حين بلغت أقل قيم (ت) (1.55) وهو ما يمثل اختبار دقة اداء الهجمة العددية الثنائية (2-1)(10ث).

جدول (19) نسبة التحسن لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية ن=12

م	المتغيرات	تجريبية			ضابطة	
		قبلي	بعدي	نسبة التحسن %	قبلي	بعدي
1	اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة المستقيمة(10ث)	3.86	6.57	70.20%	3.14	5.14
		5	8	60%	5.14	6.57

2	اختبار قياس سرعة ودقة اداء الهجمة المغيرة (10ث)	3.43	6.14	79%	3	4.86	62%
3	اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة العددية الثنائية (1-2)(10ث)	3.43	6	74.93%	3.57	5.14	43.96%
4	اختبار سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بالطعن	2.86	4.86	97.89%	2.57	4.71	83.27%
5	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطعن	3.43	6.71	95.63%	3.28	5	52.44%
6	اختبار سرعة ودقة الدفاع الدائري	3.43	6.71	95.63%	3.28	4.43	34.30%
		5	7.43	48.6%	4.57	5.71	24.94%

يتضح من جدول (19) وجود زيادة في النسب المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة في مستوى جميع للاختبارات المهارية.

وقد بلغت نسبه التحسن لدى المجموعة التجريبية بين 48.6% إلى 97.89%، بينما بلغت نسبه التحسن لدى المجموعة الضابطة بين 21.78% إلى 83.27%.

ثانياً: مناقشة النتائج:

1- مناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات العقلية:

بملاحظة نتائج جدول (12) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي.

كما أسفرت نتائج جدول (14) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات العقلية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثان التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية (المهارات العقلية) إلى فاعلية الاستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير في الواجب المهارى - الحديث الذاتي الإيجابي) وما اشتملته من بُعد للتدريب العقلي لتطوير المهارات العقلية وتدريب على أساليب الاسترخاء لخفض وتوجيه مستوى الاستثارة إلى المستوى الأمثل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علاوى (1998) إلى أن استخدام الاستراتيجيات العقلية يوفر مناخاً ملائماً لخلق مجموعة من الخبرات البديلة والتي تمثل إحدى مصادر المعلومات الهامة ذات التأثير على الارتقاء بالمهارات العقلية ، بالإضافة إلى أهمية تكرار عبارات إيجابية مثل

"استمر في الأداء، يمكنني القيام بذلك" في المواقف التي في حاجة إلى مزيد من الاستثارة لتنظيم مستوى التوتر من أجل الوصول إلى حالة الهدوء والتركيز والتي يطلق عليها حالة الطاقة النفسية المثلى. (21: 278)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: طارق عوض (1997) (12)، كوكس Cox (1999) (34)، فان رالت وآخرون Van Raalt, et. al (2002) (36)، وليد أحمد جبر (2004) (29)، أحمد صلاح الدين خليل (2008) (4)، علياء محمد سعيد (2009) (13)، وائل جلال الأسيوطي (2009) (28) على فاعلية برامج الاستراتيجيات العقلية في تطوير المهارات النفسية لدى الرياضيين.

كما أسفرت نتائج جدول (13) عن عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية (قيد البحث). وترجع الباحثان ذلك إلى اكتفاء أفراد المجموعة الضابطة بمحتوى البرنامج التدريبي التقليدي والذي يخلو من التدريبات الذهنية والاستراتيجيات العقلية.

كما أظهرت نتائج جدول (14) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المهارات النفسية (قيد البحث). وترجع الباحثان زيادة معدل تحسن القياس البعدي عن القبلي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فعالية استخدام برنامج الاستراتيجية العقلية في تطوير المهارات النفسية قيد البحث، حيث تعتبر هذه الاستراتيجيات نوعاً من الإعداد النفسي قصير المدى الذي يساعد على مواجهة ضغوط المنافسة وتعديل المسار وتركيز الانتباه.

ويري كلا من محمد العربي شمعون (2001م)، و محمد حسن علاوي (2002م)، اسامة كامل راتب (2004)، علي ان تدريب المهارات النفسية الاساسية(كالاسترخاء - تركيز الانتباه- التصور العقلي)، يعمل علي امداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تسهم في التحكم في الافكار و تعديل السلوك للوصول الي مستوي افضل من الاداء (15: 32)(20: 195)(7: 95).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه رور وآخرون Roure, et., al (2005) (37) إلى أن الاستراتيجيات العقلية تساهم في تنمية المهارات النفسية وخلق نماذج تسمى بالاستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنها تساهم في بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية، وكذلك الارتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضي، مما يساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في نسبة التحسن

لبعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) وكذلك الفرض الثاني الذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في نسبة التحسن لبعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

2- مناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات المهارية:

أشارت نتائج جدول (16) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات (سرعة ودقة مستوى اداء الهجمة المستقيمة- سرعة ودقة مستوى اداء المغيرة - سرعة ودقة مستوى اداء العددية- سرعة ودقة مستوى اداء الدفاع الرابع- سرعة ودقة مستوى اداء الدفاع السادس- سرعة ودقة مستوى اداء الدفاع الدائري) لصالح القياس البعدى.

كما أظهرت نتائج جدول (18) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث للاعبى المباراة لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثان التحسن في مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية استخدام الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهارى - الحديث الذاتي الإيجابي) والتي أسهمت في زيادة تركيز الانتباه على مراحل الأداء الفني للمهارات قيد البحث وانسيابية تصور المهارات عقلياً مما أدى إلى تحسن الأداء الفني للمهارات: (سرعة ودقة مستوى اداء الهجمة المستقيمة- سرعة ودقة مستوى اداء المغيرة - سرعة ودقة مستوى اداء العددية- سرعة ودقة مستوى اداء الدفاع الرابع- سرعة ودقة مستوى اداء الدفاع السادس- سرعة ودقة مستوى اداء الدفاع الدائري) للاعبى المباراة.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلا من: طارق عوض (1997) (12)، وليد أحمد جبر (2004) (29)، وائل جلال الأسيوطي (2009) (28) على أهمية برامج الاستراتيجيات العقلية في تطوير مستوى الأداء الفني للاعبى المباراة.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من بليسنجر وشوجرمان & Sugarman

Plesinger (2000) (40)، بيل Beale (2003) (39) على اتفاق آراء المدربين واللاعبين ذو المستويات العليا على أن الحالة العقلية والسلوك العقلي بشكل نسبة (80%) من النجاح في المجال الرياضي، وذلك من خلال برامج التدريب العقلي التي تساعد اللاعبين على التحكم في الأداء بصورة جيدة.

وأُسفرت نتائج جدول (19) عن تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وترجع الباحثان ذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية الي استخدام استراتيجيات التفكير في البرنامج التدريبي.

ترجع الباحثان التحسن في المهارات النفسية والاداء المهاري للمجموعة التجريبية الي البرنامج التدريبي باستخدام استراتيجيات التفكير حيث انه ساهم في شعور اللاعبين بالراحة النفسية واكسابهم الانفعالات الايجابية السارة و تركيز الانتباه نحو مثيرات محددة وطريقة الاداء و عزل اي مشتات للانتباه ، حيث ان الهدف كان واضحا في اذهان اللاعبين ، كما عمل علي تحسين ثقتهم بانفسهم وقدرتهم علي تحقيق الهدف المحدد لهم، كما ان التفوق في الاداء المهاري يتوقف علي الاتجاه العقلي فالتفكير السليم يؤدي الي زيادة الدافعية للاداء ويستثير اللاعب للوصول الي الاهداف المرجوه.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من راندا شوقي(2007)(10)، بسيكاس واخرون Besiktes .et. al (2013)(32)، احمد سعد (2015)(3) ، التي اثبتت فاعلية تدريب

المهارات النفسية وتحسن الاداء المهاري في الرياضات المختلفة.

وبالنسبة الي تحسن افراد المجموعة الضابطة فترجع الباحثان ذلك الي اتباع الأسلوب العلمى في تخطيط البرنامج الذى طبق عليهم حيث شمل البرنامج تنميه المهارات الأساسية لرياضه المبارزه.وذلك من خلال التدريب المتنوع لهذه المهارات، وبهذا قد يكون تحقق الفرض الرابع الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في نسبة التحسن مستوي الاداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"

الاستنتاجات:

في ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائي تمكنت الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- التدريب العقلي الأساسى أحد الخطوات الرئيسية لتنفيذ الاستراتيجيات العقلية في التدريب والمواقف التنافسية حيث يصعب تطبيق مثل هذه الاستراتيجيات قبل الإنتهاء من التدريب العقلي للمتطلبات النفسية في المباراة.
- 2- يؤثر استخدام الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهارى - الحديث الذاتي الإيجابي) تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي- تركيز الإنتباه).

- 3- استخدام الإستراتيجية العقلية المقترحة (التفكير في الواجب المهارى - الحديث الذاتي

الإيجابي) يساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المباراة.
التوصيات:

- في حدود نتائج البحث و استنتاجاته توصي الباحثان بما يلي:
- 1- ضرورة تطبيق الاستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) لما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المباراة.
 - 2- ضرورة التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه لما لها من دور فعال في زيادة فعالية الاستراتيجيات العقلية المقترحة وتحقيق أفضل النتائج في المباراة.
 - 3- اهتمام القائمين بتدريب رياضة المباراة بصفة خاصة والتدريب عامة بوضع برنامج للاستراتيجيات العقلية عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.
 - 4- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن أعضاء الأجهزة الفنية المسؤولة عن تدريب اللاعبين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- إبراهيم نبيل عبد العزيز (1999م) : "الأسس الفنية للمبارزة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 2- احمد أمين فوزي (2003م): "مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- احمد سعد محمد ذكي (2015): "تأثير برنامج للمهارات النفسية علي مواجهة الضغوط النفسية لرميات الجزاء للناشئين في كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 4- أحمد صلاح الدين خليل (2008): "الحديث الذاتي كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (31)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 5- أسامة كامل راتب (2004): "دوافع التفوق في النشاط الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- اسامه كامل راتب (2001م): "علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)", ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

7- أسامة كامل راتب (2000): "تدريب المهارات النفسيه تطبيقات في المجال الرياضي"، دار

- الفكر العربي، القاهرة.
- 8- السيد محمد خيرى (1989): "اختبار الذكاء العالي (تعليمات وتطبيقات)"، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 9- خالد جمال محمود أحمد (1999م): "بناء بطاريه اختبار لقياس القدره الحركيه للاعبى المبارزه فوق 17 سنه"، رساله دكتوراه، غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه بالهرم جامعه حلوان.
- 10- راندا شوقي سيد (2007م): "تأثير تطوير بعض المهارات النفسية علي دقة اداء المهارات الهجومية لدي ناشئات الهوكي"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، كلي التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- 11- سمر مصطفى حسين (2003م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسه على مستوى الأداء في رياضه المبارزه"، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه جامعه أسيوط.
- 12- طارق عوض (1997): "تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدي الناشئين في رياضة المبارزة"، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة قناة السويس.
- 13- علياء محمد سعيد (2009): "تأثير استخدام استراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء ضربة الجزاء للاعبين منتخب مصر لهوكي الميدان"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (34)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 14- محمد العربي شمعون (1999): "علم النفس الرياضى والقياس النفسى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 15- محمد العربي شمعون (2000): "استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية"، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة.
- 16- محمد العربي شمعون (2001): "التدريب العقلي المجال الرياضى"، ط2، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 17- محمد العربي شمعون، عبد النبى الجمال (1996): "التدريب العقلي في التنس"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 18- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (2002): "التوجيه والإرشاد النفسى في المجال الرياضى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 19- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (2001): " اللاعب والتدريب العقلي "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 20- محمد حسن علاوي (2002): "علم نفس المدرب والتدريب الرياضي"، دار المعارف، القاهرة.
- 21- محمد حسن علاوي (1998): "سيكولوجية العدوان والضغط في الرياضة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 22- محمد وجيه سكر (د.ت): "المبارزة بين التعليم والتدريب"، المصري للطباعة .
- 23- محمود عبد الفتاح عنان (1995): "سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 24- مراد إبراهيم طرفة (2001): "المبارزة بين النظرية والتطبيق"، دار الفكر العربي، القاهرة
- 25- مصطفى باهي، سمير عبد القادر (1999): "سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 26- مي طلعت طلبه عفيفي (2019م): "تأثير التدريب باستخدام برمجة مصممة واستراتيجتي التفكير و الحديث الذاتي علي دقة توجيه الارسال المستقيم للمبتدئين في التنس" بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة حلوان.
- 27- نبيل محمد فوزي (1996م): "تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهاري"، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان.
- 28- وائل جلال الأسويطي (2009): "تأثير استخدام الاستراتيجيات العقلية المقترحة في تنمية الثقة الرياضية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش"، مجلة علوم وفنون الرياضة،المجلد (33)،كلية التربية الرياضية بنات،جامعة حلوان.
- 29- وليد أحمد جبر (2004): "فعالية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش "دراسة حالة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين،جامعة حلوان.
- 30- هدى حسن يوسف (٢٠١٤) "تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وفاعلية الاداء الهجومي لدى ناشئي الكومينه في رياضة الكاراتيه"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية

للبنين، جامعة حلوان.

31- هيثم السيد محمود (2002م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير دقه وسرعه الأداء المهارى لناشئ سلاح سيف المبارزة"، رساله ماجستير غير منشوره كلية التربية الرياضيه بالهرم، جامعه حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

32- **Besiktes, M, & Biar, T (2013):** "ment al imagery training program impjementation and measureant for elite atheletes ", Eurpean journal of Business and social scince, vol,1, No 12, pp 178-191.

33- **Eric ValcheManual ,De L (1999) :** " Escrime scolaire Realsataion Ferataion francaise d",escrime.

34- **Cox, R. (1999):** "Training Programe Efficiency of sport Psychology of Compition Anixity ", Madison , Brown, Benchmark.

35- **Morris, J T. & Summers. (1995):** "Sport Psychology, Theory" , - , John Wiley & Sons, Applications and Issues N.Y.

36- **Van Raalte, et. al. (2002):** "The Relationship Between Observable self-talk and Competitive Jounior Tennis Players Match performance". Journal of Sport and Exercise Psychology ,No.16.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية:

37-: http://www.bfe.org/protocol/pro_12_eng.htm

38-: [http://www.mahamakuta.inet.com.th/english/b-way\(1\).html](http://www.mahamakuta.inet.com.th/english/b-way(1).html)

39-: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>

40- <http://www.psywww.com/sports/mt.htm>