

## دراسة الاستراتيجيات العقلية والبروفيل التنافسي للاكمني الشباب وعلاقتهم

### بمستوى فاعلية الأداء المهارى "دراسة تطبيقية على تجارب المنتخب مواليد ٩٨-٩٩

د. وائل مبروك إبراهيم مبروك

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات

المنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

#### ملخص البحث

تبرز أهمية البحث من خلال التعرف على الاستراتيجيات العقلية والبروفيل التنافسي للاكمني الشباب وعلاقتهم بمستوى فاعلية الأداء المهارى وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية والتنافسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى متقدم بمستوى فاعلية الأداء المهارى أثناء المنافسات الرياضية. وأنها من الجوانب المهمة التي يجب مراعاتها في التدريب والمنافسة . استخدم الباحث المنهج الوصفي . واشتملت عينة البحث على عدد (٢٨) ملاكم من لاعبي الملاكمة المشاركين في تجارب اختيار منتخب مواليد ٩٨،٩٩ والتي أقيمت في نادي الترسانة في الفترة من ٢٠١٦/٤/١٥م إلى ٢٠١٦/٤/١٦م وتم تقسيم العينة إلى ملاكمين فائزين في الأدوار النهائية (منهم المشاركين في البطولة العربية المقامة في المغرب بتاريخ ١٤ / ٥ / ٢٠١٦م) وعددهم (١٤) وملاكمين مهزومين في الأدوار التمهيدية وعددهم (١٤) . تم استخدام مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي لـ " محمد العربي " و " ماجدة إسماعيل " (٢٠٠١) ، وتم استخدام مقياس البروفيل التنافسي للملاكم لـ " احمد سعيد أمين " (٢٠١٠) ، ثم تم حساب معامل السلوك الهجومي والدفاعي من واقع معادلة وتسجيل ذلك باستمارات خاصة . قام بإعداد هذه الاستمارة في صورتها الحالية " عبد الفتاح خضر " ٢٠٠٠ . وتشير أهم النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين لصالح الملاكمين الفائزين في مستوى الاستراتيجيات العقلية بأبعادها المختلفة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين لصالح الملاكمين الفائزين في مستوى البروفيل التنافسي بأبعاده المختلفة (التفكير الخططي ، محاكاة المنافسة ، تعبئة الطاقة النفسية ، السلوك التكنيكي ، السلوك التكتيكي ، الاتزان الانفعالي ) عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإبعاد الآتية (التوجه التنافسي ، السلوك التنافسي الطموح ، الثقة بالنفس وتقدير الذات ، توجيه القدرة الذاتية ، الميل نحو التنافس ، الالتزام نحو الانجاز التنافسي، القدرات التوافقية التنافسية ، السلوك الاجتماعي التوافقي ، ضبط القلق التنافسي ، مواجهة المواقف المتغيرة ، السلوك الايجابي للمهمة ، استقلالية الدافع الذاتي) وجود ارتباط دال إحصائيا بين جميع أبعاد مقياس الاستراتيجيات العقلية بأبعادها المختلفة ومستوى فاعلية الأداء المهارى وجود ارتباط دال إحصائيا بين معظم أبعاد مقياس البروفيل التنافسي ومستوى فاعلية الأداء المهارى ما عدا محور متطلبات النشاط التنافسي، القدرة على اتخاذ القرار.

#### المقدمة ومشكلة البحث

يعتبر مستوى الأداء الرياضي محصلة تفاعل العديد من العوامل (البدنية- المهارية - العقلية - الانفعالية) وهناك العديد من الطرق الحديثة الخاصة بتنمية الجوانب البدنية والمهارية، أما الجوانب العقلية والانفعالية فقد شغلت اهتمام علماء علم نفس الرياضة مؤخراً وخاصة بعد ما

أوضحت النتائج البحثية أهمية هذه المهارات، ومدى مساهمتها في أداء المهارات الحركية، وظهرت العديد من الطرق ولكن ما زال استخدامها محدوداً.

ويؤكد "محمد العربي" (٢٠٠١) على أهمية تطوير التكامل بين العقل والجسم حيث أنه الطريق نحو اكتشاف القدرات الحقيقية، وذلك من خلال برامج الإعداد العقلي واستخدام استراتيجيات التفكير وكذا تنمية مختلفة المهارات العقلية والتي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي حيث أن ذلك يعطي الإحساس بالأمان وينتج عنه تقليل الخوف من الفشل ويجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء وتشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء أو الافتقار إلى الثقة بالنفس. (١٥ : ٤٢٧)

وتمثل استراتيجيات التفكير Thinking Strategies المرحلة النهائية في التدريب العقلي بعد إتقان مرحلتي التدريب العقلي الأساسي والتدريب العقلي علي المهارات التخصصية للنشاط الرياضي وتتضمن محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب والذي يعمل علي زيادة الثقة في النفس والقدرة علي معالجة المشاكل قبل وأثناء الأداء، حيث يري "محمد العربي" (٢٠٠٠) أنها تشتمل علي جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية المنافسة وعندما يكون اللاعب تحت السيطرة الكاملة للقائمين علي المنافسة، وكذلك جميع إجراءات الاستشفاء والتهدئة التي يجب إتباعها بعد المنافسة، ويتم تحديد محتوى الإستراتيجية تبعاً لنوع النشاط الممارس وكذلك خصائص وسمات اللاعب. (١٤ : ٢٢)

وتتعدد استراتيجيات التفكير المستخدمة في المجال الرياضي بين التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي والكلمات المزاجية وتجزئة الأداء وغيرها والواجب اختيار نوع الإستراتيجية المناسبة والدمج بينها في بعض الأحيان مع الوضع في الاعتبار المرونة الكافية لمقابلة احتياجات النشاط الرياضي وطبيعة الأداء في المنافسة وقدرات اللاعب العقلية. (١٧ : ٣٣١)

وتكمن أهمية إعداد استراتيجيات التفكير في مواجهة الضغوط النفسية التي تفرضها ظروف الأداء وطبيعة المنافسات والتي تؤثر مباشرة علي مستوى الأداء والتغلب عليها عن طريق المساعدة علي عزل المشتتات الخارجية وتركيز الانتباه علي الواجب الحركي. (١٤ : ٢٥)

ويظهر السلوك التنافسي خلال الهجوم والدفاع في المحاولات الفردية التي يقوم بها اللاعب دون أي اعتماد مباشر على زملائه في الفريق بالرغم من إمكانية التعاون معهم، فالمنافسة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما أنها تنمي وتصل الصفات البدنية للرياضي .

(٣ : ٨٣)

ونظراً لكثرة الضغوط التي تقع على اللاعب في العديد من المنافسات الرياضية ونظراً لكثرة الإنفعالات والمواقف السلبية التي يتعرض لها اللاعب فإنها تعمل على زيادة إستثارة اللاعب والتي تؤثر بشكل أو بآخر على السلوك التنافسي من أجل الفوز أو تجنب الهزيمة "فالنتائج التي تتحقق أو المتوقع تحقيقها من خلال التنافس ترتبط بضغوط وإنفعالات إيجابية مثل الشعور بالزهو والفخر والسعادة أو بإنفعالات سلبية مثل الشعور بالحزن والضيق والحجل، ويترتب على تكرار حالات الفوز أو الهزيمة أو توقعها سلوكاً وسليلاً هو السلوك التنافسي". (٢ : ٢٣٧)

وتعد المنافسة موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح منظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس ، و يجرى التنافس بحضور إعداد غفيرة من المشاهدين الذين يتأثرون بتأثير انفعاليا بكل نجاح أو كل فشل من جانب اللاعبين . وفي ظل هذه الظروف يجب أن يتمكن كل لاعب من التحكم بنفسه و أعماله و أفكاره و انفعالاته . وخلال هذا التلاكم برز موضوع مهارة وخبرة المدرب وقدراته على التحكم في سلوك اللاعبين . خلال المنافسة من خلال مساعدتهم في إخفاء الاضطراب وحالة الهدوء و الاطمئنان. (١٦ : ٢٩) كما يشير كل امن إبراهيم خليفة (٢٠٠٠) ، أسامة راتب (٢٠٠١) إلى إن المتفوقين رياضيا من لاعبي الصفوة يميلون إلى الاتصاف بسماات وخصائص تنافسية محددة للتفوق والنجاح الرياضي ، لذلك يستمرون في ممارسة الأنشطة الرياضية المتخصصة بصورة منتظمة مما يؤدي إلى تطور سمات معينة للشخصية والتي تسهم بدرجة كبيرة لتدعيم البناء النفسي لهم وتساعدهم على المشاركة في المنافسات الرياضية بشكل فعال ، وبذلك يمكن التعرف على خصائصهم النفسية والبحث عن حلول للمشكلات المرتبطة بالمنافسات الرياضية كضغوط المنافسة والثقة بالنفس وتقدير الذات ودافعية الانجاز والقيم الاجتماعية وتحمل المسؤولية والسلوك الطموح والتفكير الخططي والتنافسية. (١ : ١٦٣) ، (٦ : ١٨٥)

ويرى احمد سعيد أمين (٢٠١٠) أن التنافسية تأتي ضمن هذه القضايا الهامة حيث تعتبر بمثابة المحصلة الرياضية النهائية والتي تمثل اختبار تقويمي لقدرات الرياضي وتحمل بين طياتها العديد من المكونات والسمات النفسية التي قد تؤثر ايجابيا أو سلبيا على أدائه والذي يتوقف على مدى استفادته من قدراته النفسية على النحو لا يقل عن قدراته البدنية والمهاريه ، فالقدرات النفسية تساعد على تعبئة طاقته البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي ، حيث أن مصدر التهديد الواقع عليه يأتي عندما يكون حجم العمل المطلوب انجازه اكبر من الإمكانيات المتوفرة وذلك لوجود قصور في الناحية البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية مما يعيق اشتراكه في المنافسة . كما يرى أيضا

أن تحديد مدى جهوزية اللاعبين التنافسية كجانب تشخيصي وتقييمي قبل الاشتراك في المنافسة بعد جانبها هاما تجاه الانجاز الرياضي ومعرفة المدربين لمدى استعداد الملاكمين وقدراتهم في تحمل أعباء المنافسة . (٤ : ٣)

كما أن ظروف رياضة الملاكمة تتطلب من اللاعب إن يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية ومهارية وخططية ونفسية لأنه يواجه منافسه عالية، الأمر الذي يتطلب منه تقيماً وتنظيماً لأفكاره وانفعالاته تنظيماً ذاتياً لأنه يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء مما يفقده الشعور بالقدرة على التقدم للأمام ومواجهة المخاوف ويكون إدراك النجاح قليل لديه مما يؤثر على مستوى أدائه وسلوكه خلال المنافسة، الأمر الذي يتطلب قياس سلوكه التنافسي إثناء المنافسة وتأثير على الأداء لتحقيق الانجاز. لذلك تتطلب رياضة الملاكمة نوعية خاصة من الرياضيين . فبرغم اختلاف أدائهم في الواجبات الحركية والفنية والخططية أثناء المنافسات إلا أنهم قد يتشابهون في معظم السمات التنافسية الخاصة والتي قد تميزهم عن غيرهم نتيجة لمتطلبات هذا النشاط.

ومن هنا تبرز أهمية البحث من خلال التعرف على الاستراتيجيات العقلية والبروفيل التنافسي لملاكمي الشباب وعلاقتهم بمستوى فاعلية الأداء المهارى وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية والتنافسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى متقدم بمستوى فاعلية الأداء المهارى أثناء المنافسات الرياضية. وأنها من الجوانب المهمة التي يجب مراعاتها في التدريب والمنافسة .

**ومن خلال اطلاع الباحث على ما أتيج له من دراسات سابقة المرتبطة الاستراتيجيات العقلية والبروفيل التنافسي والإلمام بأهميتها في المجال الرياضي بصفة عامة وأهميتها في رياضة الملاكمة بصفة خاصة لاحظ عدم وجود أي دراسة في الاستراتيجيات العقلية والبروفيل التنافسي لملاكمي الشباب وعلاقتهم بمستوى فاعلية الأداء المهارى. ومن خلال تجارب اختيار المنتخب مواليد ٩٨ - ٩٩ . للاشتراك في البطولة العربية المقامة في المغرب ١٤ / ٥ / ٢٠١٦ م مما دفع الباحث لإجراء هذا البحث للتعرف على " الاستراتيجيات العقلية والبروفيل التنافسي وعلاقتهم بمستوى فاعلية الأداء المهارى لدى ملاكمي الشباب المشاركين في تجارب اختيار منتخب مواليد ٩٨،٩٩ .**

#### هدف البحث

يهدف هذا البحث إلي التعرف على الاستراتيجيات العقلية والبروفيل التنافسي لملاكمي الشباب وعلاقتهم بمستوى فاعلية الأداء المهارى من خلال التعرف على : -

- الفروق في مستوى الاستراتيجيات العقلية لدى ملاكمي الشباب (للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين).

- الفروق في البروفيل التنافسي لدى ملاكمي الشباب (للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين) .
  - الفروق في مستوى فاعلية الأداء المهارى ملاكمي الشباب (للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين).
  - العلاقة الارتباطيه بين الاستراتيجيات العقلية ومستوى فاعلية الأداء المهارى لملاكمي الشباب.
  - العلاقة الارتباطيه بين البروفيل التنافسي ومستوى فاعلية الأداء المهارى لملاكمي الشباب
- تساؤلات البحث**

- هل توجد فروق في مستوى الاستراتيجيات العقلية لدى ملاكمي الشباب ( للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين ) ؟
- هل توجد فروق في البروفيل التنافسي لدى ملاكمي الشباب ( للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين ) ؟
- هل توجد فروق في مستوى فاعلية الأداء المهارى لدى ملاكمي الشباب ( للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين ) ؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الاستراتيجيات العقلية ومستوى فاعلية الأداء المهارى لدى ملاكمي الشباب؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين البروفيل التنافسي ومستوى فاعلية الأداء المهارى لدى ملاكمي الشباب؟

### مصطلحات البحث

### استراتيجيات التفكير

هي محتوى النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء ، والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهدة. (٢١:١٤)

### البروفيل التنافسي"

هو عبارة عن إطار فرضي تتجمع داخله مجموعة من السمات التنافسية الدالة على خصائص وصفات ومهارات ثابتة نسبيا في شخصية الملاكم وبدرجات متفاوتة من لاعب إلى آخر، بعضها وراثيا وبعضها مكتسب ،ينتج عنها سلوك يتنبأ من خلاله بقدر من جهوزية على التنافس مما يؤهله للاشتراك في المنافسات لتحقيق أفضل النتائج في ظل مناخ مليئ بالتحديات . ( ٤ : ٨٣ )

## الدراسات السابقة

- قام احمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢) (٥) بإجراء دراسة بعنوان " النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين " .ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس (القبلي - البعدي) ، وطبق أربعة استراتيجيات من استراتيجيات التفكير وهي : ( تجزئة الأداء - التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي - الكلمات المزاجية ) . وذلك على عينة عمدية قوامها ثلاث لاعبين من المستوى الدولي في رياضة الاسكواش ، وكانت مدة البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية ، وقد أسفرت النتائج على أن الاستراتيجيات العقلية ذات تأثير فعال في تطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط ، وكذلك الدمج بين العمل من واقع نشاط المخ الكهربائي واستراتيجيات التفكير المختلفة ذو تأثير فعال على تطوير مستوى الأداء .
- قام وليد أحمد جبر (٢٠٠٤م) (١٩) بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية الاستراتيجيات العقلية علي توجيه التوتر وتطوير مستوي أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة) " . ولقد استخدم الباحث منهج دراسة الحالة علي عينة مكونة من لاعبان ضمن المنتخب القومي للناشئين تحت (١٥) سنة وطبق ثلاثة إستراتيجيات من إستراتيجيات التفكير هي (تجزئة الأداء - التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) ، وكانت المدة الزمنية للبرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية ، وقد أسفرت النتائج عن أن الإستراتيجيات العقلية ذات تأثير فعال في تطوير مستوي الأداء توجيه التوتر .
- دراسة احمد سعيد أمين ( ٢٠١٠ ) (٤) وعنوانها " بروفيل الملائم التنافسي "هدفت الدراسة إلى بناء أداء علمية تستخدم لقياس مستوى بروفيل الملائم التنافسي والكشف عن أبعاده أو مكوناته يمكن أن يعكس مدى استعداد الملائم وجهوزيته للتنافس وتحقيق الفوز، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتمثلت عينة الدراسة من (٢٣٨) لاعبا فوق ( ١٧ سنة ) لمختلف الأوزان وممثلين لجميع مناطق الجمهورية ، بالإضافة إلى عدد (٣٧) من مدربي و(٣١) أدارى وقد أسفرت النتائج على بناء مقياس ومعايرته يتضمن المقياس (٦) محاور تحتوي على ١٨ بعد يمثلون ٥٤ عبارة ، كل محور يحتوي على (٣) بعد كل بعد ٣ عبارات، وضعت لكل العبارات مقياس مدرج من ثلاث تدريجات (أبدا - أحيانا - دائما)

• قام علي عطشان خلف (٢٠١١م) (١٣) بإجراء دراسة بعنوان " بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري على وفق جهد جولات النزال للملاكمين الشباب ". بهدف هذه الدراسة إلى التعرف على المتغيرات الوظيفية قبل وبعد كل جولة من الجولات وفاعلية الأداء المهاري بعد كل جولة من الجولات ولقد استخدم الباحث منهج الوصفي على عينة العينة (٣٣) ملاكم تم اختيار (١٦) ملاكماً للأدوار النهائية بالطريقة العمدية وقد أسفرت نتائج الدراسة على إن تأدية أي مجهود معين سيؤدي إلى حدوث زيادة في معدل ضربات القلب فنتيجة لذلك أدى إلى ارتفاع الضغط المسلط على الشرايين والأوردة وهذا يعني أن هنالك ارتباط بين معدل ضربات القلب والضغط الدموي والسبب في ذلك يعود إلى الارتفاع في معدل النبض والضغط الدموي مما أدى إلى الهبوط التدريجي بمعدل فاعلية الأداء المهاري وفي ضوء النتائج يوصي الباحث مراعاة جهد النزال للملاكمين أثناء التدريب لأحداث التكييفات الفسيولوجية المطلوبة وكذلك ضرورة أعداد المدربين لمناهجهم التدريبية بما يتلاءم مع نوع الاستجابة الفسيولوجية للأداء عند الملاكمين .

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث .

#### مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث من ملاكمي الشباب المشاركين في تجارب اختيار منتخب مواليد ٩٨،٩٩ لاشتراك في البطولة العربية المقامة في المغرب ١٤ / ٥ / ٢٠١٦م وعددهم (٣٧) ملاكم .

#### عينة البحث

#### عينة البحث الأساسية :

اختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة المشاركين في تجارب اختيار منتخب مواليد ٩٨،٩٩ والتي أقيمت في نادي الترسانة في الفترة من ١٥/٤/٢٠١٦م إلى ١٦/٤/٢٠١٦م واشتملت على عدد (٢٨) ملاكم وتم تقسيم العينة إلى ملاكمين فائزين في الأدوار النهائية (منهم المشاركون في البطولة العربية المقامة في المغرب بتاريخ ١٤ / ٥ / ٢٠١٦م) وعددهم (١٤) وملاكمين مهزومين في الأدوار التمهيدية وعددهم (١٤) .

#### عينة البحث الاستطلاعية :

اختيرت عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العمدية وعددها (١٢) موزعين كالتالي عدد (٦) نادي بهتيم الرياضي وعدد (٦) نادي طوخ الرياضي بمنطقة القليوبية المشاركين في بطولة المنطقة

تمهيدا للاشتراك في بطولة الجمهورية ٢٠١٦ خارج عينة البحث الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية للمقياسين في الفترة من ٢٥ / ٣ / ٢٠١٦ م إلى ١٠ / ٤ / ٢٠١٦ م .

جدول (١) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن وسنوات التدريب ن=٤٠

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن	16.85	17.00	0.83	0.85
الوزن	70.35	66.50	14.63	0.54
الطول	176.73	175.50	8.57	0.48
سنوات التدريب	5.20	5.00	2.05	0.82
سنوات الاشتراك في المنافسات على مستوى الجمهورية	3.10	3.00	0.98	0.30

يوضح الجدول رقم (١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين 0.30 و 0.85 أي أن العينة متجانسة في المتغيرات السن والطول والعمر التدريبي والوزن حيث أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين -٣،٣+.

#### وسائل وأدوات جمع البيانات :

- ١- استمارة لتسجيل بيانات الملاكمين . مرفق رقم (١)
- ٢- تم استخدام مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي لـ " محمد العربي " و " ماجدة إسماعيل " (٢٠٠١) مرفق رقم (٢) ، والمكون ٦٨ عبارة موزعة على سبعة أبعاد على النحو التالي :-

يتضمن المقياس (٩) أبعاد ، كل بعد يحتوي على (٨) عبارات ، ما عدا بعد واحد وهو (التكثير الايجابي) يحتوي على (٤) عبارات فقط. يتم توزيع العبارات بحيث كان بعضها في اتجاه البعد ، والبعض الآخر عكس اتجاه البعد. وضعت لكل العبارات مقياس مدرج من خمسة تدريجات (أبدا . نادرا . أحيانا . غالبا . دائما).

- ٣- تم استخدام مقياس البروفيل التنافسي للملاكم لـ " احمد سعيد أمين" (٢٠١٠) مرفق رقم (٣) يتضمن المقياس (٦) محاور تحتوي على ١٨ بعد يمثلون ٥٤ عبارة ، كل محور يحتوي على (٣) بعد كل بعد ٣ عبارات، للتعرف على مدى استعداد اللاعب للتنافس من اجل الفوز وضعت لكل العبارات مقياس مدرج من ثلاث تدريجات (أبدا - أحيانا - دائما).

- ٤- تم قياس فاعلية الأداء المهاري من خلال تصوير تجارب اختيار منتخب مواليد ٩٨،٩٩ المقامة في نادي الترسانة الرياضي في محافظة القاهرة أذ كان القياس للأوزان المشاركة فعلاً بالبطولة وبعدها تم تحليل النزالات من قبل الباحث وبتعاون فريق عمل متخصص بالملاكمة مع الباحث لاستخراج معدل اللكمات والدفاعات الصحيحة وأجمالي المهارات التي نفذها الملاكم المنافس لعينة البحث جميعاً لـ (٣ جولات) بزمن (٣ د) لكل جولة من الجولات وتسجيل



ذلك باستمارات خاصة . قام بإعداد هذه الاستمارة في صورتها الحالية " عبد الفتاح خضر " ٢٠٠٠ : ( ١١ : ٢٦١ ) نقلا عن " نيكفوروف " و " فيكتوروف " ، وتهدف الاستمارة إلى ملاحظة السلوك الهجومي بشقيه ( هجوم ناجح وهجوم فاشل ) ، والسلوك الدفاعي بشقيه ( دفاع ناجح ودفاع فاشل ) ثم يتم حساب معامل السلوك الهجومي والدفاعي من واقع معادلة، وفي النهاية يتم حساب المحصلة لفاعلية الأداء، من خلال جمع معامل السلوك الهجومي مضافا إليه معامل السلوك الدفاعي .

يتم استخدام المعادلة التالية:-

$$M = \frac{n}{N} \text{ معامل فاعلية الأداء .}$$

$$N = \text{عدد الكلمات التي نفذها الملائم}$$

$$n = \text{عدد الكلمات التي وصلت للهدف}$$

$$n_1 = \text{عدد الكلمات التي صدها الملائم}$$

$$N_1 = \text{عدد الكلمات التي نفذها المنافس}$$

$$m = \text{مجموع عدد الجولات}$$

محصلة فاعلية الأداء = معامل السلوك الهجومي + معامل السلوك الدفاعي

عدد الجولات

$$M = \frac{1 + n}{N_1 + N} \cdot \frac{N_1 + N}{m}$$

المعاملات العلمية لمقياس الاستراتيجيات العقلية

أولاً: الصدق

قام الباحث بحساب صدق المقياس باستخدام صدق التمايز

جدول (٢) دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى في مقياس الاستراتيجيات العقلية ن = ٦

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الربع الأدنى		الربع الأعلى		البعد
		ع	س	ع	س	
10.25	9.67	0.58	26.67	1.53	36.33	الحديث الذاتي الايجابي
20.51	9.67	0.58	26.67	0.58	36.33	التفكير في الواجب المهاري
14.70	12.00	1.00	25.00	1.00	37.00	الكلمات المزاجية
7.52	10.33	1.15	26.33	2.08	36.67	تجزئة الأداء
14.50	9.67	1.00	26.00	0.58	35.67	بناء الأهداف
14.00	9.33	1.00	26.00	0.58	35.33	الاستشارة
9.19	8.67	1.53	25.67	0.58	34.33	التحكم الانفعالي
13.47	11.00	1.00	26.00	1.00	37.00	الآلية
7.18	6.33	1.15	11.67	1.00	18.00	التفكير الايجابي
19.65	78.33	4.73	224.33	5.03	302.67	المجموع

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 2.13$

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين الأرباع الأعلى والأدنى في استجابات عينة البحث على مقياس الاستراتيجيات العقلية مما يدل على صدق المقياس .

ثانياً : الثبات

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني ١٥ يوماً من التطبيق الأول على العينة الاستطلاعية كما يوضح

جدول رقم (٣)

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الاستراتيجيات العقلية ن = ١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البعد
	ع	م	ع	م	
*.٩٦١	3.80	31.67	4.12	31.33	الحديث الذاتي الايجابي
*.٩٣٧	3.85	31.67	4.25	31.25	التفكير في الواجب المهاري
*.٩٨٣	4.42	31.08	4.91	30.67	الكلمات المزاجية
*.٩٨٣	3.98	32.00	4.42	31.67	تجزئة الأداء
*.٩٥٢	3.61	31.50	4.25	30.92	بناء الأهداف
*.٩٣٤	3.59	31.00	4.14	30.42	الاستشارة
*.٩٥٣	3.00	30.92	3.70	30.42	التحكم الانفعالي
*.٩٣٣	4.08	31.92	4.78	31.17	الآلية
*.٩١٦	2.23	15.33	2.79	14.83	التفكير الايجابي
*.٩٧٧	30.77	267.42	35.67	262.67	المجموع

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 0.503$

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من التطبيق الأول للمقياس والتطبيق الثاني لنفس المقياس الأمر الذي يشير إلى ثبات المقياس المستخدم .

المعاملات العلمية لمقياس البروفيل التنافسي

## أولاً :- الصدق

قام الباحث بحساب صدق المقياس باستخدام صدق التمايز

جدول (٤) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى الربيع الأدنى في مقياس البروفيل التنافسي ن = ٦

المحور	الصدق	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		البعد	
		ع	س	ع	س		
السمات الشخصية	10.00	3.33	0.58	5.67	0.00	9.00	التوجه التنافسي
	13.00	4.33	0.58	4.67	0.00	9.00	السلوك التنافسي الطموح
	13.00	4.33	0.58	4.67	0.00	9.00	الثقة بالنفس وتقدير الذات
	12.00	12.00	1.73	15.00	0.00	27.00	درجة المحور
	10.00	3.33	0.58	5.67	0.00	9.00	توجيه القدرة الذاتية
العمليات العقلية	10.00	3.33	0.58	5.67	0.00	9.00	التفكير الخططي
	6.93	4.00	1.00	5.00	0.00	9.00	محاكاة المنافسة
	8.88	10.67	2.08	16.33	0.00	27.00	درجة المحور
	10.00	3.33	0.58	5.67	0.00	9.00	الميل نحو التنافس
متطلبات النشاط التنافسي	6.36	3.00	0.58	5.67	0.58	8.67	الالتزام نحو الانجاز التنافسي
	8.49	4.00	0.58	4.67	0.58	8.67	تعبئة الطاقة النفسية
	8.50	6.33	1.15	11.33	0.58	17.67	درجة المحور
	7.00	4.67	1.15	4.33	0.00	9.00	القدرات التوافقية التنافسية
الفورمة التنافسية	11.00	3.67	0.58	5.33	0.00	9.00	السلوك التكتيكي
	6.93	4.00	1.00	5.00	0.00	9.00	السلوك التكتيكي
	8.49	12.33	2.52	14.67	0.00	27.00	درجة المحور
	10.00	3.33	0.58	5.67	0.00	9.00	السلوك الاجتماعي التوافقي
الضغط التنافسي	5.50	3.67	1.00	5.00	0.58	8.67	الاتزان الانفعالي
	8.49	4.00	0.58	4.67	0.58	8.67	ضبط القلق التنافسي
	8.00	11.00	2.08	15.33	1.15	26.33	درجة المحور
	3.18	3.00	1.53	5.33	0.58	8.33	مواجهة المواقف المتغيرة
القدرة على اتخاذ القرار	4.00	4.00	1.73	5.00	0.00	9.00	السلوك الايجابي للمهمة
	10.00	3.33	0.58	5.67	0.00	9.00	استقلالية الدافع الذاتي
	4.90	3.61	16.00	0.58	26.33	16.00	درجة المحور
	8.46	62.67	12.66	88.67	2.08	151.33	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة في استجابات عينة البحث على مقياس البروفيل التنافسي مما يدل على صدق المقياس.

## ثانياً :- الثبات

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني ١٥ يوماً من التطبيق الأول كما يوضح جدول رقم (٤) .

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس البروفيل التنافسي ن=١٢

المحور	البعد	التطبيق		معامل الارتباط
		ع	م	
السمات الشخصية	التوجه التنافسي	1.56	7.58	*.٩٧٤
	السلوك التنافسي الطموح	1.62	7.42	*.٩٥٥
	الثقة بالنفس وتقدير الذات	1.76	7.25	*.٩٧٥
العمليات العقلية	درجة المحور	4.64	22.08	*.٩٨٩
	توجيه القدرة الذاتية	1.29	7.75	*.٩٢٦
	التفكير الخططي	1.24	7.42	*.٩٦١
	محاكاة المنافسة	1.44	7.42	*.٩٨٤
متطلبات النشاط التنافسي	درجة المحور	4.21	22.50	*.٩٩٤
	الميل نحو التنافس	1.37	7.67	*.٩٣١
	الالتزام نحو الانجاز التنافسي	1.08	7.42	*.٩٥٤
	تعينة الطاقة النفسية	1.44	7.33	*.٩٤٦
الفورمة التنافسية	درجة المحور	2.41	15.17	*.٩٨١
	القدرات التوافقية التنافسية	1.88	7.42	*.٩٩٣
	السلوك التكتيكي	1.38	7.58	*.٩٧٩
	السلوك التكتيكي	1.83	7.42	*.٩٧٨
الضغط التنافسي	درجة المحور	5.12	22.42	*.٩٨٩
	السلوك الاجتماعي التوافقي	1.30	7.67	*.٩٢٦
	الاتزان الانفعالي	1.42	7.25	*.٩٣٠
	ضبط القلق التنافسي	1.28	7.00	*.٩٣١
القدرة على اتخاذ القرار	درجة المحور	4.17	21.58	*.٩٩٤
	مواجهة المواقف المتغيرة	1.31	7.42	*.٩٦٣
	السلوك الايجابي للمهمة	1.51	7.58	*.٩٩٢
	استقلالية الدافع الذاتي	1.29	7.75	*.٩٢٦
	درجة المحور	3.01	23.17	*.٩٢٣
	الدرجة الكلية	22.16	127.33	*.٩٧١

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من التطبيق الأول للمقياس والتطبيق الثاني لنفس المقياس الأمر الذي يشير إلى ثبات المقياس المستخدم .

المعاملات العلمية لمقياس مستوى فاعلية الأداء

أولاً :- الصدق

قام الباحث بحساب صدق المقياس باستخدام صدق التمايز

جدول (٦) دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى في مقياس مستوى فاعلية الأداء المهاري ن = ٦

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الربع الأعلى		الربع الأدنى		البعد
		ع	س	ع	س	
3.72	13.00	5.51	36.67	2.52	49.67	عدد اللكمات التي نفذها الملاكم
4.38	9.00	3.21	15.67	1.53	24.67	عدد اللكمات التي وصلت للهدف
22.00	7.33	0.00	10.00	0.58	17.33	عدد اللكمات التي صددها الملاكم
5.31	11.33	2.31	37.33	2.89	48.67	عدد اللكمات التي نفذها المنافس
11.97	0.10	0.01	0.17	0.01	0.27	مجموع مستوى فاعلية الأداء

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى الربيع الأدنى في استجابات عينة البحث على مقياس مستوى فاعلية الأداء المهاري مما يدل على صدق المقياس. ثانياً: الثبات

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني ١٥ يوماً من التطبيق الأول على العينة الاستطلاعية كما يوضح جدول رقم

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس مستوى فاعلية الأداء المهاري ن=١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التطبيق البعيد
	ع	م	ع	م	
٠.٩٩٤	4.81	44.67	5.64	44.25	عدد اللكمات التي نفذها الملاكم
٠.٩٨٢	3.12	20.42	3.73	20.08	عدد اللكمات التي وصلت للهدف
٠.٩٤٥	2.39	14.33	2.87	13.92	عدد اللكمات التي صدها الملاكم
٠.٩٥٧	3.68	43.92	4.65	43.25	عدد اللكمات التي نفذها المنافس
٠.٩٩٤	0.04	0.23	0.04	0.22	مجموع مستوى فاعلية الأداء

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من التطبيق الأول للمقياس والتطبيق الثاني لنفس المقياس الأمر الذي يشير إلى ثبات المقياس المستخدم .

٧/١ عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

١/٧/١ عرض النتائج

من خلال هدف البحث وتساؤلاته والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي :

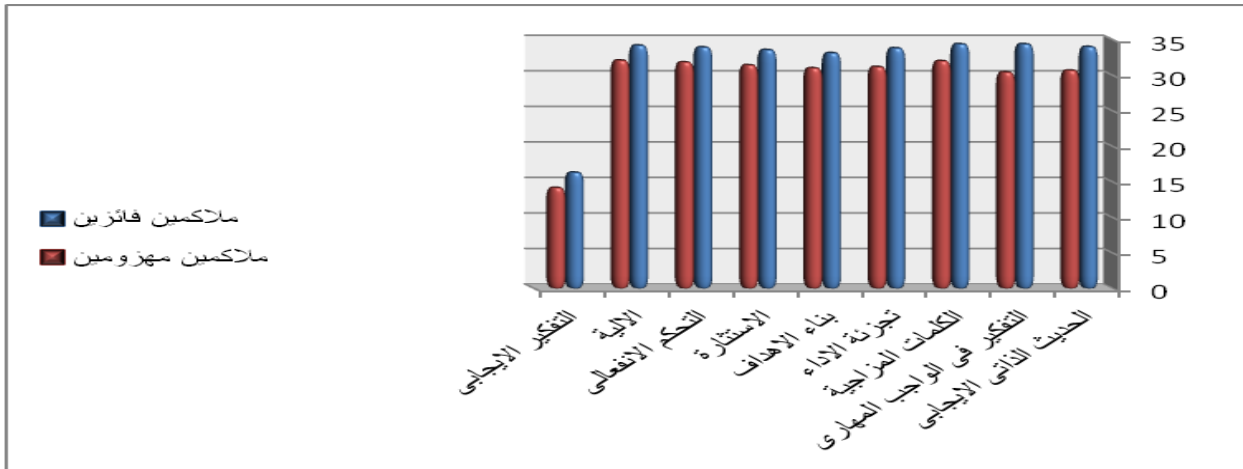
١. الفروق في مستوى الاستراتيجيات العقلية لدى ملاكمي الشباب ( للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين ) . من خلال الجدول رقم (٨) .

جدول (٨) دلالة الفروق في الاستراتيجيات العقلية بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين ن=١ ن=٢ =١٤

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	ملاكمين مهزومين		ملاكمين فائزين		التطبيق البعيد
		ع	م	ع	م	
*5.81	3.33	1.56	30.67	1.46	34.00	الحديث الذاتي الايجابي
*5.22	3.96	1.88	30.42	2.06	34.38	التفكير في الواجب المهاري
*4.69	2.38	1.04	32.00	1.50	34.38	الكلمات المزاجية
*5.72	2.65	1.03	31.17	1.33	33.81	تجزئة الأداء
*2.79	2.13	1.81	31.00	2.13	33.13	بناء الأهداف
*3.80	2.15	1.38	31.42	1.55	33.56	الاستشارة
*3.80	2.10	1.95	31.83	0.93	33.94	التحكم الانفعالي
*3.53	2.10	1.62	32.08	1.52	34.19	الآلية
*4.58	2.15	1.59	14.17	0.87	16.31	التفكير الايجابي
* 9.53	22.94	4.18	264.75	7.49	287.69	المجموع

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين لصالح الملاكمين الفائزين في الاستراتيجيات العقلية

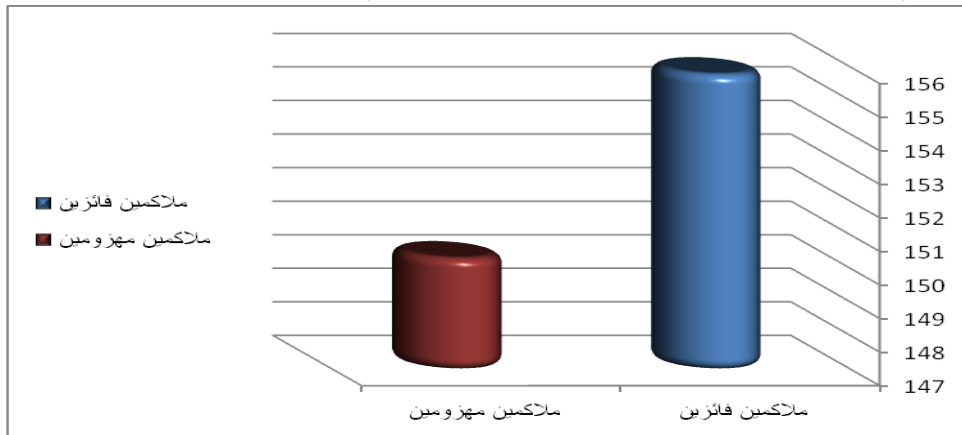


٢. الفروق في البروفيل التنافسي لدى ملاكمي الشباب ( للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين )  
جدول (٩) دلالة الفروق في البروفيل التنافسي بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين ن=١ ن=٢ =١٤

المحور	التطبيق	ملاكمين فائزين		ملاكمين مهزومين		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
السمات الشخصية	التوجه التنافسي	0.34	8.88	0.45	8.75	0.13	0.83
	السلوك التنافسي الطموح	0.25	8.94	0.39	8.83	0.10	0.86
	الثقة بالنفس وتقدير الذات	0.45	8.75	0.67	8.58	0.17	0.79
العمليات العقلية	درجة المحور	0.81	26.56	0.67	26.08	0.48	1.66
	توجيه القدرة الذاتية	0.50	8.63	0.52	8.50	0.13	0.64
	التفكير الخططي	0.40	8.81	0.85	8.00	0.81	*3.36
متطلبات النشاط التنافسي	محاكاة المنافسة	0.34	8.88	0.75	8.25	0.63	*2.95
	درجة المحور	0.70	26.31	0.75	24.75	1.56	*5.64
	الميل نحو التنافس	0.00	9.00	0.39	8.83	0.17	1.72
الفورمة التنافسية	الالتزام نحو الانجاز التنافسي	0.48	8.69	0.49	8.67	0.02	0.11
	تعينة الطاقة النفسية	0.48	8.69	0.72	7.83	0.85	*3.78
	درجة المحور	0.63	26.50	0.65	26.33	0.17	0.68
الضغط التنافسي	القدرات التوافقية التنافسية	0.40	8.81	0.45	8.75	0.06	0.39
	السلوك التكتيكي	0.63	8.50	0.75	7.75	0.75	*2.86
	السلوك التكتيكي	0.58	8.25	0.67	7.58	0.67	*2.83
القدرة على اتخاذ القرار	درجة المحور	0.96	25.56	0.79	24.08	1.48	*4.32
	السلوك الاجتماعي التوافقي	0.51	8.56	0.51	8.42	0.15	0.74
	الاتزان الانفعالي	0.34	8.88	0.78	8.33	0.54	*2.49
المجموع	ضبط القلق التنافسي	0.70	8.31	0.79	8.08	0.23	0.81
	درجة المحور	1.13	25.75	1.40	24.83	0.92	1.92
	مواجهة المواقف المتغيرة	0.50	8.38	0.75	8.25	0.13	0.53
	السلوك الايجابي للمهمة	0.77	8.25	0.79	7.92	0.33	1.12
	استقلالية الدافع الذاتي	0.52	8.50	0.79	8.08	0.42	1.68
	درجة المحور	1.26	25.13	1.29	24.25	0.88	1.80
	الدرجة الكلية للمقياس	3.35	155.81	1.44	150.33	5.48	*5.29

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين لصالح الملاكمين الفائزين في مستوى البروفيل التنافسي ماعدا (التوجه التنافسي ، السلوك التنافسي الطموح ، الثقة بالنفس وتقدير الذات ، توجيه القدرة الذاتية ، الميل نحو التنافس ، الالتزام نحو الانجاز التنافسي، القدرات التوافقية التنافسية ، السلوك الاجتماعي التوافقي ، ضبط القلق التنافسي ، مواجهة المواقف المتغيرة ، السلوك الايجابي للمهمة ، استقلالية الدافع الذاتي)



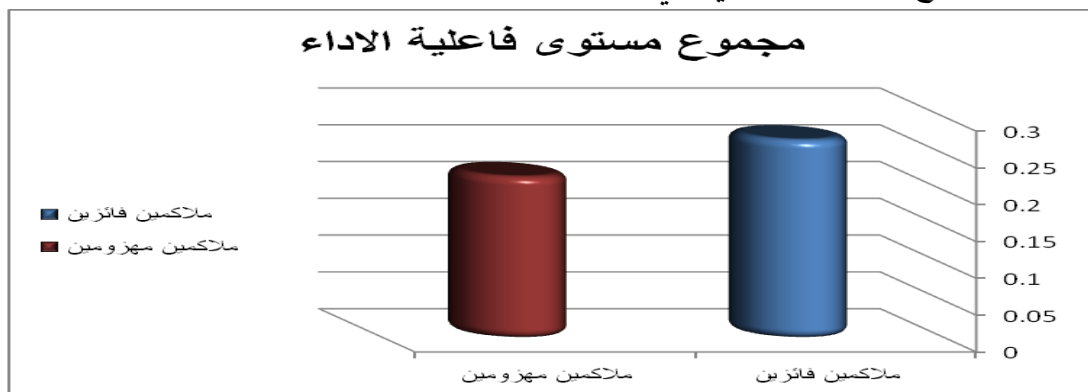
٣. الفروق في مستوى فاعلية الأداء المهاري ملاكمي الشباب ( للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين )

جدول (١٠) دلالة الفروق في مستوى فاعلية الأداء المهاري بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين ن=٢٤=١

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	ملاكمين مهزومين		ملاكمين فائزين		التطبيق	البعد
		ع	م	ع	م		
*2.96	5.00	5.15	42.75	3.80	47.75	عدد اللكمات التي نفذها الملاكم	
*2.56	2.98	1.38	18.58	3.83	21.56	عدد اللكمات التي وصلت للهدف	
*4.56	3.94	1.88	11.50	2.50	15.44	عدد اللكمات التي صدها الملاكم	
*2.78	4.77-	4.03	48.33	4.80	43.56	عدد اللكمات التي نفذها المنافس	
*3.21	0.05	0.03	0.22	0.05	0.27	مجموع مستوى فاعلية الأداء	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين لصالح الملاكمين الفائزين في فاعلية الأداء المهاري



## ٤. العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات العقلية ومستوى فاعلية الأداء المهاري لملاكمي

## الشباب

جدول (١١) معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الاستراتيجيات العقلية ومستوى فاعلية الأداء المهاري ن=٢٨

مستوى فاعلية الأداء	ع	س	البعد
*.720-	2.23	32.57	الحديث الذاتي الايجابي
*.653-	2.79	32.68	التفكير في الواجب المهاري
*.533-	1.77	33.36	الكلمات المزاجية
*.707-	1.79	32.68	تجزئة الأداء
*.379-	2.23	32.21	بناء الأهداف
*.593-	1.81	32.64	الاستثارة
.080-	1.30	33.07	التحكم الانفعالي
*.555-	1.86	33.29	الآلية
*.586-	1.62	15.39	التفكير الايجابي
*.779-	12.38	277.89	المجموع الكلي
	0.048	0.249	فاعلية الأداء

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 367,

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الاستراتيجيات العقلية ومستوى فاعلية الأداء المهاري ، ما عدا محور التحكم الانفعالي

## ٥. العلاقة الارتباطية بين البروفيل التنافسي ومستوى فاعلية الأداء المهاري لملاكمي الشباب

جدول (١٢) معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الاستراتيجيات العقلية ومستوى فاعلية الأداء المهاري ن=٢٨

مستوى فاعلية الأداء المهاري	ع	س	المحور
*.503	0.78	26.36	السمات الشخصية
*.610	1.06	25.64	العمليات العقلية
.296	0.63	26.43	متطلبات النشاط التنافسي
*.593	1.15	24.93	الفورمة التنافسية
*.626	1.31	25.36	الضغط التنافسي
.171	1.32	24.75	القدرة على اتخاذ القرار
*.420-	3.83	153.46	المجموع
	0.048	0.249	فاعلية الأداء

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 367 ,

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس البروفيل التنافسي ومستوى فاعلية الأداء المهاري ما عدا محور متطلبات النشاط التنافسي ، القدرة على اتخاذ القرار.

٢/٧/١ مناقشة النتائج وتفسيرها :

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته والعينة المختارة قام الباحث بمناقشة النتائج وتفسيرها للتحقق من تساؤلات البحث على النحو التالي:



## مناقشة النتائج المرتبطة بالتساؤل الأول :-

١. هل توجد فروق في مستوى الاستراتيجيات العقلية لدى ملاكمي الشباب ( للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين ) ؟

يتضح من الجدول رقم (٨) إلى أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين لصالح الملاكمين الفائزين في مستوى الاستراتيجيات العقلية بأبعادها المختلفة (الحديث الذاتي الايجابي، التفكير في الواجب المهاري، الكلمات المزاجية، تجزئة الأداء، بناء الأهداف، الاستثارة، التحكم الانفعالي، الآلية، التفكير الايجابي)

ويعزى ذلك الباحث إلى أن هؤلاء اللاعبين الفائزين لديهم انجازات على مستوى عالي، ولديهم الخبرة الكافية في استغلال أعلى قدرات لديهم أثناء المسابقات وتوجيه الانفعالات باتجاه إيجابي، التعامل مع الأحداث والمواقف المختلفة في المنافسة باستخدام عبارات ذاتية إيجابية وكلمات التشجيع وكذلك استرجاع الأحداث الإيجابية والخبرات السابقة بهدف تجنب التعبئة النفسية السلبية، وعزل الأفكار السلبية جانبا والتغلب على الضغوط النفسية والتعامل مع الظروف والأحداث غير المتوقعة، حتى يمكن التحكم في الموقف وتوجيه الانتباه للوصول إلي تحقيق الأهداف، بالرغم من الظروف المصاحبة للمنافسة، والتركيز علي النواحي الفنية للأداء المهاري وعزل المثيرات الخارجية المشتتة. والوصول إلى الآلية وتكرار الأداء المهاري فيساهم ذلك في تدعيم المسارات العصبية للعضلات العاملة في الأداء مما يؤدي إلي تنمية الآلية في الأداء وأنهم يشعرون بمدى المسؤولية التي تقع على عاتقهم عند تمثيل أنفسهم وناديتهم الأمر الذي يدفعهم للظهور بنماذج مشرفة، ويمكنهم التحول من الحالة الإنفعالية السلبية إلى الحالة الإنفعالية الإيجابية نتيجة لخبراتهم في مجال المنافسة.

حيث يشير **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢)** أن المنافسة موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح منظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس. (١٦ : ٢٩)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **وليد جبر (٢٠٠٤م)** (١٩) إلي أن محتوى الإستراتيجيات العقلية مرتبط كل منها بالآخر وأنه يمكن استخدام هذا المحتوى في صورة تكاملية شاملة

ومع ما أشار إليه بوب بومان **Bob Bowman** (٢٠٠٤)(٢١) أن هناك أربعة عناصر رئيسية للحصول علي ميدالية عالمية وهي (الكفاءة الفنية - القدرة علي التحمل - القوة والسرعة - التفكير بإستراتيجية).

ومع ما أشارت إليه "ليزا براون" **Lisa Brown** (٢٠٠٨)(٢٣) من أن الحديث الذاتي الإيجابي خلال عملية تدريب الأفكار العقلية يعطي اللاعب الثقة بالنفس التي تؤهله للعب تحت ضغط وتحقيق الفوز.

#### مناقشة النتائج المرتبطة بالتساؤل الثاني :

٢. هل توجد فروق في البروفيل التنافسي لدى ملاكمي الشباب ( للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين ) ؟

يتضح من الجدول رقم (٩) إلى أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين لصالح الملاكمين الفائزين في مستوى البروفيل التنافسي بأبعاده المختلفة (التفكير الخططي ، محاكاة المنافسة ، تعبئة الطاقة النفسية ، السلوك التكتيكي ، السلوك التكتيكي ، الاتزان الانفعالي ) .

ويعزى ذلك الباحث إلى أن اللاعب الفائز الذي يمتلك تفكير خططي عالي يكون انجازه أفضل وسبب ذلك كون هؤلاء اللاعبين يمتلكون قدرة على كيفية ادراك للمواقف التنافسية المختلفة المتمثلة في سلوك المنافس على حلقة الملاكمة والتي ترتبط بأساليب وأوضاع اللكم التنافسي وكيفية تحليله ليسهل التغلب عليه بطريقة ايجابية وفعالة من أجل تحقيق غاية معينة وهو الفوز في المنافسة . وكذلك يمتلك قدرة عالية على القيام بعملية محاكاة ذهنية للمنافسة تتخللها عمليات تركيز وتصور وتخيل وإدراك يحدث أو سوف يحدث في المنافسة وكذلك يمتلك قدرة عالية على تنظيم وتوزيع وتعبئة طاقة النفسية قبل وأثناء المنافسة لمعالجة الضغوط والانفعالات التي تحدث أثناء المنافسات بطريقة ايجابية كما يسيطر على اندفاعاته أثناء التنافس ما يؤثر على أداء اللاعب ونتيجة لخبراتهم السابقة وإتقان اللاعب للمهارات الفنية يكون لديه القدرة على التصرف في أصعب مواقف اللكم طبقا لخواصه وامكاناته وأيضا يستطيع أن يغير سلوكه وتعديله طبقا لمواقف اللعب التي تظهر خلال المنافسة . وكذلك يمتلك قدرة عالية على السيطرة والتحكم على انفعالاته عندما يخسر أي نقطة أو عند تعالي صيحات الجمهور ضده . وبذلك يزيد من قناعاتهم الشخصية بأداء جميع المهام التي تناط بهم من قبل مدربهم بشكل جيد وان الالتزام المتميز يجعل رغباتهم أن تكون قوية مسببة حماس ودافعية عالية .

كما يتضح أيضا من الجدول إلى أن عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين لصالح الملاكمين الفائزين في مستوى البروفيل التنافسي بأبعاده المختلفة (التوجه التنافسي ، السلوك التنافسي الطموح ، الثقة بالنفس وتقدير الذات ، توجيه القدرة الذاتية ، الميل نحو التنافس ، الالتزام نحو الانجاز التنافسي، القدرات التوافقية التنافسية ، السلوك الاجتماعي التوافقي ، ضبط القلق التنافسي ، مواجهة المواقف المتغيرة ، السلوك الايجابي للمهمة ، استقلالية الدافع الذاتي)

وعزى ذلك الباحث إلى أن اللاعب الذي يختار للاشتراك في تجارب اختيار المنتخب هم الصفوة من اللاعبين ويمتلكون مستوى عالي ويتقاربون بشكل كبير في معظم البروفيل التنافسي وسبب ذلك أن أهم مقومات اشتراك اللاعب في المنافسة والإقدام عليها تميزه بعض السمات الشخصية التنافسية التي تكون ضمن استعداداته وتكوينه النفسي ومدى استعداد اللاعب للتنافس والرغبة في الكفاح والنضال وارتفاع مستوى استعداداته التنافسية التي من شأنها إظهار أفضل سلوك ايجابيا للوصول إلى قمة مستويات الأداء التنافسي .

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه احمد فوزي (٢٠٠٦) ( ٢ ) أن كثرة الإنفعالات والمواقف السلبية التي يتعرض لها اللاعب فإنها تعمل على زيادة إستثارة اللاعب والتي تؤثر بشكل أو بآخر على السلوك التنافسي من أجل الفوز أو تجنب الهزيمة "النتائج التي تتحقق أو المتوقع تحقيقها من خلال التنافس ترتبط بضغط وإنفعالات إيجابية.

كما يتفق أيضا مع ما أشار إليه صدقي نور الدين (٢٠٠٤) (٨) أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره بالنسبة لطبيعة مكوناته . كما أن لاعب الملاكمة ينبغي أن يتميز بسمات ومقومات نفسية معينة فشخصيته تحتل المكانة الأولى بين كل تلك المقومات .

ويشير كلا من إبراهيم كما يشير كلا من إبراهيم خليفة (٢٠٠٠) ، أسامة كامل راتب (٢٠٠١) إلى أن المتفوقين رياضيا من لاعبي الصفوة يميلون إلى الاتصاف بسمات وخصائص تنافسية محددة للتفوق والنجاح الرياضي . ( ١ : ١٦٣ ) ، ( ٦ : ١٨٥ )

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسات كلا من دراسة عباس مهدي صالح ، محسن محمد حسن " ٢٠١٢ " ( ١٠ ) على حسين على " ٢٠١٥ " ( ١٢ ) إن السلوك التنافسي يرتبط بأداء اللاعب وفي الوقت نفسه ملاحظته لأداء لاعبين آخرين

وتتفق نتائج البحث مع نتائج أحمد سعيد أمين ( ٢٠١٠ ) ( ٤ ) مستوى بروفيل الملاكم التنافسي وأبعاده أو مكوناته يمكن أن يعكس مدى استعداد الملاكم وجهازية للتنافس وتحقيق الفوز.

### مناقشة النتائج المرتبطة بالتساؤل الثالث :-

٣. الفروق في مستوى فاعلية الأداء المهارى ملاكمي الشباب ( للملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين )

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين لصالح الملاكمين الفائزين في مستوى فاعلية الأداء المهارى . ويعزى ذلك الباحث إلى أن اللاعب الذي يختار للاشتراك في تجارب اختيار المنتخب هم الصفوة من اللاعبين ويمتلكون مستوى عالي ويتقاربون بشكل كبير في الناحية البدنية والمهارية والخططية والعامل الذي يفصل بينهم ويحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات هو العامل النفسي وسبب ذلك أن أهم مقومات اشتراك اللاعب في المنافسة والإقدام عليها تميزه بعض السمات الشخصية التنافسية التي تكون ضمن استعداده وتكوينه النفسي ومدى استعداد اللاعب للتنافس والرغبة في الكفاح والنضال وارتفاع مستوى استعداداته التنافسية التي من شأنها إظهار أفضل سلوك ايجابيا للوصول إلى قمة مستويات الأداء التنافسي .

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى ( ٢٠٠٢ ) إلى أهمية علم النفس الرياضي عندما لاحظوا أن معظم الأبطال علي المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي وأن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتحقيق الأرقام وهو " العامل النفسي " الذي يلعب دورا هاما ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق للوصول إلى المستويات الرياضية العليا . ( ١٦ : ١٦ )

كما أشار أسامة كامل راتب ( ٢٠٠١ ) إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية .

( ٦ : ٣ )

### مناقشة النتائج المرتبطة بالتساؤل الرابع :-

٤. هل توجد علاقة ارتباطيه بين الاستراتيجيات العقلية ومستوى فاعلية الأداء المهارى لدى ملاكمي الشباب؟

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الاستراتيجيات العقلية بأبعادها المختلفة (الحديث الذاتي الايجابي، التفكير في الواجب المهاري، الكلمات المزاجية، تجزئة الأداء، بناء الأهداف، الاستثارة، الآلية، التفكير الايجابي) ومستوى فاعلية الأداء المهاري.

ويعزى ذلك إلى أن اللاعب الذي يصل إلى مستوى عال من الإنجاز قادر على فهم نفسه والحكم على قدراته وميوله وما تتطلبه من أعمال مختلفة من قدرات وصفات، ويمكنهم التحول من الحالة الإنفعالية السلبية إلى الحالة الإنفعالية الإيجابية والتركيز على الواجب المهاري والوصول إلى الآلية في الأداء وقدرتهم على بناء الأهداف نتيجة لخبراتهم في مجال المنافسة مما يؤثر ايجابياً على فاعلية الأداء المهاري أثناء المنافسة

ويتفق ذلك مع ما أكده **محمد العربي شمعون**، **ماجدة إسماعيل** (٢٠٠١) من أن الاستخدام الجيد لإستراتيجيات التفكير وعدم التأثير السلبي بما يحدث قبل الأداء وتركيز الانتباه علي العوامل المرتبطة بالأداء يسمح بتهدئة العقل وإخراج الطاقات والتركيز علي الأداء. (١٥ : ٣٤٣)

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه **مصطفى باهي**، **سمير عبد القادر** (٢٠٠٠) في أن الحديث الذاتي الإيجابي يعتبر أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة الرياضية وتعزيزها، حيث أنه إذا كانت صورة اللاعب عن نفسه إيجابية السمات والمدرجات فهو يتمتع بالثقة الرياضية وبالأداء الجيد. (١٨ : ٣٠)

حيث استخدام إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي تعتبر نوعاً من التخطيط العقلي والإعداد اللفظي الذي يساعد علي الإرتقاء بمستوي دقة المهارات

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة **وليد أحمد جبر** (٢٠٠٤م) (١٩) **صفاء غازي** (٢٠٠٧) (٩)، **أندرسون " Anderson"** (٢٠٠٢) (٢٠) **إدارود**، **دنت Harwood , Dent** (٢٠٠٣) (٢٢) أن الإستراتيجيات العقلية ذات تأثير فعال في تطوير مستوى الأداء توجيه التوتر. مناقشة النتائج المرتبطة بالتساؤل الخامس

٥. هل توجد علاقة ارتباطيه بين البروفيل التنافسي ومستوى فاعلية الأداء المهاري لدى ملاكمي الشباب؟

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين معظم أبعاد مقياس البروفيل التنافسي ومستوى فاعلية الأداء المهاري ما عدا محور متطلبات النشاط التنافسي، القدرة على اتخاذ القرار.

ويعزى ذلك الباحث إلى أن اللاعب الفائز الذي يمتلك قدرة عالية على القيام بعملية محاكاة ذهنية للمنافسة تتخللها عمليات تركيز وتصور وتخيل وإدراك لما يحدث أو سوف يحدث في المنافسة وكذلك يمتلك قدرة عالية على تنظيم وتوزيع وتعبئة طاقة النفسية قبل وأثناء المنافسة لمعالجة الضغوط والانفعالات التي تحدث أثناء المنافسات بطريقة ايجابية كما يسيطر على اندفاعاته أثناء التنافس ما يؤثر على أداء اللاعب.

يتفق ذلك مع ما أشار إليه أسامة راتب، إبراهيم خليفة ، منى مختار (٢٠٠٢)(٧) إلى تأثير الأداء الرياضي في المنافسة مرتبط بالعديد من العوامل منها خصائص المنافسة ذاتها وطبيعة النشاط الرياضي ومستوى المنافس لذلك يكون الميل نحو النشاط التنافسي هو قوة الدافع الذاتي النابع من داخل اللاعب نفسه والذي يعمل على استمرار اللاعب في الاشتراك في المنافسة . وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه احمد سعيد أمين ( ٢٠١٠ ) ( ٤ ) إلى ضرورة النظر إلى الجانب التنافسي ذو العلاقة بالأداء الرياضي كظاهرة متعددة الوجة وأنها تشير إلى العلاقة المتبادلة بين تحدى المنافسة التي يتطلب من اللاعب أداء المهارات الأساسية المختلفة والالتزام بقواعد اللعب والتغلب على التعب والتوتر العضلي والمصدر الثاني هو المنافس الذي يجب أن يتم التعامل معه بجزر شديد من حيث اسلوبه في اللعب وخطه ومهاراته وكيفية السيطرة عليه كما أن مستوى بروفيل الملامك التنافسي وأبعاده أو مكوناته يمكن أن يعكس مدى استعداد الملامك وجهوزيته للتنافس وتحقيق الفوز.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات

- من واقع النتائج التي توصل إليها الباحثان وفي ضوء المعالجات الإحصائية لهذه النتائج وفي نطاق طبيعة العينة وأهداف البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :
- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الملامكين الفائزين واللامكين المهزومين لصالح الملامكين الفائزين في مستوى الاستراتيجيات العقلية بأبعاده المختلفة (الحديث الذاتي الايجابي ،التفكير في الواجب المهارى ، الكلمات المزاجية ، تجزئة الأداء، بناء الأهداف ،الاستثارة ،التحكم الانفعالي ، الآلية ، التفكير الايجابي)
  - ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الملامكين الفائزين واللامكين المهزومين لصالح الملامكين الفائزين في مستوى البروفيل التنافسي بأبعاده المختلفة (التفكير الخططي ، محاكاة المنافسة ، تعبئة الطاقة النفسية ، السلوك التكتيكي ، السلوك التكتيكي ، الاتزان الانفعالي).

٣- عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والملاكمين المهزومين لصالح الملاكمين الفائزين في مستوى البروفيل التنافسي بأبعاده المختلفة (التوجه التنافسي ، السلوك التنافسي الطموح ، الثقة بالنفس وتقدير الذات ، توجيه القدرة الذاتية ، الميل نحو التنافس ، الالتزام نحو الانجاز التنافسي، القدرات التوافقية التنافسية ، السلوك الاجتماعي التوافقي ، ضبط القلق التنافسي ، مواجهة المواقف المتغيرة ، السلوك الايجابي للمهمة ، استقلالية الدافع الذاتي)

٤- وجود ارتباط دال إحصائيا بين جميع أبعاد مقياس الاستراتيجيات العقلية بأبعاده المختلفة (الحديث الذاتي الايجابي ، التفكير في الواجب المهاري ، الكلمات المزاجية ، تجزئة الأداء ، بناء الأهداف ، الاستثارة ، الآلية ، التفكير الايجابي) ومستوى فاعلية الأداء المهاري .

٥- وجود ارتباط دال إحصائيا بين معظم أبعاد مقياس البروفيل التنافسي ومستوى فاعلية الأداء المهاري ما عدا محور متطلبات النشاط التنافسي ، القدرة على اتخاذ القرار.

#### التوصيات

- في ضوء أهداف البحث وتساؤلات ونتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:
١. أهمية العمل على استخدام وتوظيف القياس النفسي في التعرف على مدى استخدام الاستراتيجيات العقلية حتى يمكن وضع البرامج المناسبة في ضوء مواطن القوة والضعف واحتياجات اللاعبين لتحقيق مزيدا من الفاعلية للعملية التدريبية والتنافسية.
  ٢. التأكيد على المدربين بقياس مستوى البروفيل التنافسي للملاكمين للتعرف على مدى استعداد اللاعب على التنافس مما يؤهله للاشتراك في المنافسات لتحقيق أفضل النتائج في ظل مناخ مليئ بالتحديات للتنافس من اجل الفوز.
  ٣. ضرورة قيام الإتحاد المصري للملاكمة بعمل دورات تدريبية لصقل مدربي الملاكمة في مجال الاستراتيجيات العقلية وإلقاء الضوء على أهمية البروفيل التنافسي وأهمية امتلاكهم للاعب الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وكيفية التعامل مع اللاعب في المواقف التنافسية المختلفة للملاكمين .
  ٤. إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال الاستراتيجيات العقلية والتعرف على فاعلية كل منها وكيفية الدمج بينها ونسب توزيع محتوى كل منها للوصول إلى أفضل النتائج.
  ٥. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث علي عينات مختلفة من الملاكمين في مجال البروفيل التنافسي والاستفادة من الدراسات والأبحاث التي أجريت في هذا المجال .

## المراجع العربية والأجنبية

## المراجع العربية

- ١- إبراهيم عبد ربة خليفة (٢٠٠٠) : الرياضة والصحة النفسية- الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، ط٢ ، القاهرة
- ٢- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) : مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات، ط٢ ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٣- أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين(٢٠٠١) : سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ص٨٣.
- ٤- أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٠) : بروفييل الملاكم التنافسي- - بحث منشور مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
- ٥- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢): النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): الإعداد النفسي لتدريب الناشئين- دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربة خليفة ، منى مختار مرسى (٢٠٠٢): بناء مقياس البروفيل النفسي للنشء الرياضي - بحث منشور مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان .
- ٨- صدقي نور الدين محمد (٢٠٠٤): علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية والتوجيه والإرشاد والقياس- المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية
- ٩- صفاء غازي محمد (٢٠٠٧): دمج استراتيجيات التفكير وتأثيرها على تنمية المهارات العقلية ومستوى الأداء في مادة الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١٠- عباس مهدي صالح ، محسن محمد حسن (٢٠١٢): السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والانجاز للاعبين الكاراتيه الناشئين، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول، المجلد الخامس، بابل.
- ١١- عبد الفتاح فتحى خضر(٢٠٠٠): المرجع في الملاكمة- منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ١٢- على حسين على (٢٠١٥): الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، العراق. جامعة صلاح الدين. أربيل. كلية التربية الرياضية



- ١٣- علي عطشان خلف (٢٠١١): بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري على وفق جهد جولات النزال للملاكمين الشباب - مجلة علوم التربية الرياضية ،المجلد الرابع ، العدد الثاني، جامعة القادسية.
- ١٤- محمد العربي شمعون (٢٠٠٠): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٥- محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ص ٢٩
- ١٧- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- مصطفى باهي، سمير عبد القادر (٢٠٠٠): سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- وليد أحمد جبر حسن (٢٠٠٤): فعالية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

#### المراجع الأجنبية

- 20- Anderson, A. T. (2002): The effect of an instructional self – talk program on learning a motor skill: the overhand throw, Dissertation abstracts international, 54(1), 82.
- 21- Bob Bowman (2004): world –class Medley swimmer, Journal – Article, U.S.
- 22- Harwood, C; Dent-P. (2003): Practical mental skills training. Journal Article. London.
- 23- [http://www.lisabrown.ca/mtt\\_for\\_sort.htm](http://www.lisabrown.ca/mtt_for_sort.htm)