

محددات استخدام التدريب العقلي لتنمية مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه والملاكمة أثناء فترات التدريب طبقاً للإيقاع الحيوي اليومي .

*د. ناصف النمر خليفة

**د. عمرو سعيد إبراهيم
* مدير عام بمديرية الشباب
والرياضة بمحافظة الجيزة
** مدرس دكتور بقسم نظريات
وتطبيقات رياضات المنازلات
بكلية التربية الرياضية - جامعة
بنها

ملخص البحث

محددات استخدام التدريب العقلي لتنمية مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي الكاراتيه والملاكمة أثناء فترات التدريب طبقاً للإيقاع الحيوي اليومي، ويهدف البحث إلي التعرف علي استخدام نمط الايقاع الحيوي اليومي كموجة في تنمية بعض المهارات النفسية ومستوي الاداء لبعض الرياضات الفردية واستخدام الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعات المتعددة (٣ مجموعات) بطريقة القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمة طبيعة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع لاعبي الكاراتيه والملاكمة للمرحلة السنوية (١٤) سنة وكان قوامها (٢٢) لاعب ومن أهم النتائج ، أن برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية عالية في تطوير (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز - القدرة علي مواجهة القلق) ومستوي الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) ، برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية متوسطة في تطوير(الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز - القدرة علي مواجهة القلق) ومستوي الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي) ، برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية ضعيفة في تطوير(الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز - القدرة علي مواجهة القلق) ومستوي الأداء المهاري للمجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي) كما يوصي الباحث ان بالاهتمام بتنفيذ وقت البرنامج النفسي وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعب للاستفادة الكاملة من البرنامج وتحقيق أعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية.

١- مشكلة البحث

يعتبر البحث العلمي في العصر الحديث وخصوصا في الآونة الأخيرة من الاتجاهات الأولية بالنسبة للدول المتقدمة وعلي وجه الخصوص في مجال الرياضات التنافسية مثل رياضة الكاراتيه من خلال إتباع الدراسات العلمية والبحوث المعملية والتي تساهم في تقدم الرياضة وفي رفع معدلات الأداء الرياضي والتنافسي إلي مستوي الإنجاز وحصد البطولات ولكن رغم ذلك قد يفاجئ البعض بإخفاق في الأداء لبعض اللاعبين أو عدم القدرة علي الإنجاز أو تحقيق الفوز في البطولات وذلك لأسباب متكررة قد تكون الإجهاد أو عدم اكتمال الفورمة الرياضية أو قصور في تدريب المهارات النفسية أو إهمال الإيقاع الحيوي للاعب .

ويشير كلا من محمد علاوي ، وسعد جلال (١٩٨٥م) بان المنازلات الرياضية عبارة عن أنشطة رياضية تتميز بالكفاح المباشر مع المنافس وجهاً لوجه وأن هذه الأنشطة ما هي إلا كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه كما أن ممارسة هذه الأنشطة تتطلب سرعة إدراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة والمتعددة وتحتاج إلي السرعة وحسن التصرف.(٢٧: ٧٤) كما يضيف أسامة راتب (٢٠٠٠م) أنه يعتبر تدريب المهارات النفسية مفيداً لأي لاعب مع إختلاف المراحل السنية ولكن الفترة العمرية الأكثر ملائمة هي مرحلة بعد البلوغ حيث يتعرفون خلال الممارسة الرياضية علي كيفية تأثير العوامل النفسية في أدائهم ، كما يساعد تطوير المهارات النفسية علي إنطلاق وظهور العديد من المهارات البدنية الكامنة التي قد لا تظهر في غياب مثل هذا النوع من التدريب النفسي. (٣٧٩ : ٨)

ويري العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) أن التدريب النفسي هو " نظام متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة". (٢٢ : ٣١) ويشير أحمد سالم (٢٠٠٤م) نقلا عن رومانوف romanov (٢٠٠٠م) أن السر الخاص بأصحاب المستويات العليا هو التدريب النفسي حيث أن العقل يعتبر مفتاح الفوز وذلك لأنه يتحكم ويصدر الأمر بكل فعل بدني يؤديه اللاعب حتي ولو كان بسيطا.(٤ : ١١) ويرى ريديفي redivoj (٢٠٠٠م) أن التدريب النفسي يساعد علي تحسين مستوي الأداء من خلال استخراج أفضل ما في داخل الفرد الرياضي بغرض الدخول إلي عالم البطولة وتنمية روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين. (٣٩ : ٧٦) ويرى أحمد فوزي وطارق بدر الدين (٢٠٠١م) أنه كي يحقق برنامج التدريب علي المهارات النفسية أهدافه فيجب أن يتوافر في البرنامج الشروط الآتية :-

- ١- اقتناع لاعبي الفريق بإيجابية تأثير برنامج التدريب النفسي .
 - ٢- تناسب الأداء في البرنامج مع مستوي الأداء الفعلي للمهارة الحركية .
 - ٣- الأداء الأمثل للمهارة الحركية لكي يحقق الهدف من المهارة في ظروف المنافسة الرياضية بما تحويه من مقاومات دفاعية وضغوط نفسية .
 - ٤- هادفية البرنامج من خلال تحديد أهداف واقعية للمهارة المراد تطويرها أو المرحلة المراد تحسينها من مراحل أداء المهارة . (٢ : ٢٠٨، ٢٠٩)
- ويذكر كراتي Cratty و فاتك Vank (١٩٧٥م) أن أهمية التدريب العقلي خاصة الاسترخاء تسهم في خفض مستوي التوتر والقلق لدي اللاعبين كما تساعدهم علي التحكم في انفعالاتهم قبل وأثناء المنافسات الرياضية. (٣٧ : ١٥٤-١٦٠)

وتشير الهام شلبي (٢٠٠١م) إلى أنه قد ازداد الاهتمام بموضوع الإيقاع الحيوي نتيجة للتقدم العلمي الهائل الذي يعيشه الإنسان حالياً، حيث يرتبط الإيقاع الحيوي بتطور إيقاع الحياة المعاصرة والتطور الهائل الذي حدث في تكنولوجيا المواصلات والاتصالات بأمر الحياة والعمل ولقد أصبح إيقاع الإنسان أكثر سرعة مما أدى إلى زيادة الجهد البشري، وقصر فترات الراحة وعدم الاستقرار والانتقال السريع بين الهدوء والضوضاء في سباق الإنسان مع الزمن لتوفير عائد مادي أكبر، لذا أصبح الإيقاع الحيوي أمراً حيوياً وهاماً للإنسان، مما دعا إلى دراسته وتفهمه لتحقيق الاتزان الأفضل للإنسان في هذا العصر الذي يتميز بسرعة التغيير . (١١: ٣٩٣)

ويذكر كلا من علي البيك و صبري عمر (١٩٩٤م) أن حاله الرياضي تختلف خلال اليوم تبعاً لشكل الحياة التي يعيشها حيث إن الإيقاع الحيوي للأجهزة الوظيفية الداخلية وكذلك عمليات تبادل المواد يكون ثابتاً بكفاءة العمل تختلف إذا ماتم أداؤها في أوقات مختلفة من اليوم، حيث يتضح أن أعلى كفاءة للعمل تكون خلال فترة الضحى والظهيرة بينما تقل في كل أوقات الصباح الباكر والمساء وتكون أقل مما يمكن خلال أوقات الليل وبناء على ذلك فإن الممارسة في الأوقات المختلفة من اليوم سوف يكون لها تأثير مختلف علي مستوي إتقان النواحي الفنية. (٢٠: ٤١)

وتؤكد نجلاء سلامة (٢٠٠٥م) أن تحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي لدي اللاعب له الأهمية الكبرى حيث يؤثر بصورة مباشرة وكبيرة علي عملية التدريب ويجب أن نراعي أثناء التدريب النمط الحيوي اليومي الخاص باللاعب حيث يتوافق مع زمن الوحدة التدريبية حتى نتمكن من الوصول باللاعب إلى اعلي مستوي ممكن في الأداء الرياضي . (٣٢: ١٨)

حيث يرى الباحثان أن مشكلة البحث تكمن في أهمية التدريب العقلي وتنمية مستوي الاداء المهاري إلا أنها لم تحظي في حدود علم الباحثان بدراسة تبحث في كيفية استخدام أسلوب تدريبي جديد يعتمد في مضمونه على تحقيق التزامن بين نمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعب وتطبيق البرنامج النفسي المقترح بهدف زيادة الإنجاز ومستوي الاداء المهاري وبذلك تتضح أهمية الدراسة الحالية والحاجة إليها في الوصول إلى المزيد من المعلومات حول آثار التزامن بين نمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعب وتوقيت تنفيذ البرنامج النفسي المقترح وانعكاس ذلك على فعالية الأداء المهاري والنفسي.

٢- أهمية البحث

إن اختلاف وتذبذب مستوى أداء لاعبي الكاراتيه خلال التدريب الرياضي سواء بالانخفاض أو الارتفاع عن مستوي أدائهم في المنافسات الرياضية ظاهرة أصبحت مألوفة في المجال

الرياضي مما جعل متغير الإيقاع الحيوي له دورا كبيرا على تغيرات الأداء وتباين واختلاف المستوى المهاري للاعبين الكارتيه من آن لآخر لذلك فإن الاهتمام بدراسة نظرية الإيقاع الحيوي يساعد المدرب على التوقع والتنبؤ بأوقات الحالة الحيوية للجسم واستغلال هذه الظاهرة في زيادة نتائج التدريب من خلال اختيار أفضل الأوقات لتنفيذ البرامج النفسية .

١/٢ الأهمية العلمية :

- تحديد أهمية الإيقاع الحيوي في مجال التدريب كموجه للبرامج النفسية للاعبين.
- فتح مجال البحث والدراسة في مجال الإيقاع الحيوي وارتباطه بالبرامج النفسية .

٢/٢ الأهمية التطبيقية :

- الوصول باللاعبين إلى أفضل أداء بدني وانفعالي وعقلي في المنافسة .
- توجيه المدربين إلى أهمية معرفة نمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعب حتى يمكن الوصول إلى أفضل أوقات تطبيق البرامج النفسية والاستفادة منها على أكمل وجه.
- تنمية المهارات النفسية من خلال معرفة نمط إيقاع اللاعب .

٣- أهداف البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي استخدام نمط الايقاع الحيوي اليومي كموجة في تنمية بعض المهارات النفسية ومستوي الاداء لبعض الرياضات الفردية :

- ١- معرفة تحديد مستوي المهارات النفسية والاداء المهاري للمجموعة التجريبية الاولي (نمط مسائي) .
- ٢- معرفة تحديد مستوي المهارات النفسية والاداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي).
- ٣- معرفة تحديد مستوي المهارات النفسية والاداء المهاري للمجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي) .
- ٤- معرفة الفروق بين القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاثة في المهارات النفسية ومستوي الأداء قيد البحث .

٤- فروض البحث

من خلال أهداف البحث وضع الباحثان الفروض الآتية :

- ١- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) في المهارات النفسية ومستوي الأداء قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي) في المهارات النفسية ومستوي الأداء قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي) في المهارات النفسية ومستوي الأداء قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٤- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعديّة لمجموعات البحث الثلاث في المهارات النفسية ومستوي الأداء قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) .

٥- التعريفات المستخدمة في البحث

١- الإيقاع الحيوي Biorhythm

هي تلك التغيرات الحيوية المنتظمة التي تحدث في مستوي حالة أجهزة الجسم ذات المدى البعيد والمدى القريب والتي تزداد خلالها أو يقل النشاط البدني والانفعالي والعقلي عند الكائن الحي. (١:٣٨٩)

٢- النمط الحيوي Pattern of Biorhythm

يختلف الأفراد طبقاً لقمة الأداء البدني والعقلي والانفعالي لديهم إلى ثلاث أنماط وهم:

النمط الصباحي (البليبي) :

يتميز أفراد هذا النمط بالاستيقاظ مبكراً والنشاط المبكر وبالتالي نغمة الأداء البدني والانفعالي والعقلي لدي هؤلاء الأفراد يكون صباحي ويتناقص تدريجياً ويتميزون بقدرة عالية علي العمل وارتفاع مستوي الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الحركي في الساعات الصباحية. (٣٤ : ٢٤٣)

النمط النهاري أو الغير منتظم (الحمامي) :

يتميز أفراد هذا النمط بالاستيقاظ مؤخراً ويبدأ الأداء البدني والانفعالي والعقلي من نقطة معينة ويزداد تدريجياً حتى يصل إلي قمة الأداء أثناء النهار ثم يقل تدريجياً في الفترة المسائية ، الأفراد في النمط الحيوي الغير منتظم يتميزون بزيادة الموجات النشطة علي مدار اليوم دون التقيد بالإيقاع الحيوي الصباحي أو المسائي . (١ : ٢٠٣ - ٢٠٧) (٣٤ : ٣٤٢) (١٤ : ٤ ، ٥)

النمط المسائي (البومي) :

يتميز أفراد هذا النمط بالاستيقاظ متأخراً جداً ويزداد نشاطهم البدني والانفعالي والعقلي بالتدرج حتى يصل إلي القمة في الفترة المسائية وأفراد هذا النمط لديهم مقدرة عالية علي إظهار اعلي مستوي من كفاءة العمل في الفترة المسائية وظهر لديهم في الساعات الصباحية زيادة في التوتر في نظام الوظائف المركزية . (٣٥ : ٢٤٢)

٣- المهارات النفسية Psychological Skills

هي قدرات عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب وتتضمن كل من مهارات الاسترخاء والتنشيط والتصور والانتباه ودافعيه الإنجاز والثقة بالنفس. (٢٥ : ١٩٣)

٤- التدريب العقلي psychological training

التدريب العقلي هو " نظام متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة ". (٢٢ : ٣١)

٣/٢ التعليق علي الدراسات السابقة:

عرض الباحث (٥) دراسة سابقة ومنها :-

- (٣) دراسة سابقة في مجال التدريب العقلي .

- (٢) دراسات سابقة في مجال الإيقاع الحيوي

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يتضح ما يلي :-

١/٣/٢ الهدف :

تناولت أغلب الدراسات محاولة معرفة العلاقة بين بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري وذلك عن طريق إعداد وتنفيذ برنامج تدريب عقلي يتضمن هذه المهارات ومحاولة تعلمها وتمييزها عن طريق التدريب وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعب ومعرفة أثر ذلك علي تحسن مستوي الأداء المهاري للاعب .

٢/٣/٢ المنهج المستخدم :

استخدمت أغلب الدراسات المنهج التجريبي بإعتباره أنسب المناهج لمثل هذه الدراسات وتنوعت في استخدام التصميمات التجريبية المختلفة والقليل من هذه الدراسات استخدم المنهج الوصفي نظراً لطبيعة الدراسة.

٣/٣/٢ العينة :

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة وفقاً للنوع والعدد فجزء كبير من هذه الدراسات أجريت علي اللاعبين الناشئين.

٤/٣/٢ أدوات جمع البيانات :

استعانت الدراسات السابقة في تقييمها لمستوي المهارات النفسية والعقلية بإستمارات استطلاع الرأي ، والاختبارات المعرفية مثل اختبار القدرة علي الاسترخاء واختبار شبكة تركيز الانتباه واختبار التصور العقلي متعدد الأبعاد واستخدام المقاييس للمهارات النفسية.

٥/٣/٢ المعالجات الإحصائية :

اتفقت كل الدراسات السابقة علي استخدام المعاملات الأولية مثل المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء ودلالة الفروق ومعامل الارتباط وتحليل التباين.

٦/٣/٢ مدي الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية :

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية إلي استخدام أنسب المناهج والعينة ووسائل جمع البيانات كما يلي :

استخدام المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعات المتعددة (٣ مجموعات) بطريقة القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمة طبيعة البحث والأنسب لتحقيق أهداف وفروض البحث .

١٠/٣ إجراءات البحث:-

١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعات المتعددة (٣ مجموعات) بطريقة القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمة طبيعة البحث.

٢/٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع لاعبي الكاراتيه والملاكمة للمرحلة السنوية (١٤) سنة وكان قوامها (٢٢) لاعب وبعد تحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي لهم أصبح الأتي

• عدد (٤) لاعبين عدد (٢) كاراتيه و (٢) ملاكمة مجموعة تجريبية يتميزون بنمط الإيقاع الحيوي اليومي الصباحي .

• عدد (٤) لاعبين عدد (٢) كاراتيه و (٢) ملاكمة مجموعة تجريبية يتميزون بنمط الإيقاع الحيوي اليومي المسائي .

• عدد (٤) لاعبين عدد (٢) كاراتيه و (٢) ملاكمة مجموعة ضابطة يتميزون بنمط الإيقاع الحيوي اليومي المسائي .

• عدد (١٠) لاعبين مجموعة للدراسة الاستطلاعية .

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والعمر التدريبي ن = ٢٢

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	١٤.٥٠	١٤.٢٠	١.٨٧	٠.٤٨
العمر التدريبي	٥.٣٠	٥.٠٠	١.٦٤	٠.٥٥

يتضح من الجدول (١) أن المتوسط الحسابي لمتغير السن للمجموعات كان (١٤.٥٠) سنة والعمر التدريبي (٥.٣٠) سنة وكانت قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين (٣±) مما يدل علي التوزيع الاعتدالي للعينة في المتغيرات السن والعمر التدريبي حيث بلغت قيمة معامل الالتواء (٠.٤٨) لمتغير السن و (٠.٥٥) لمتغير العمر التدريبي مما يدل على تجانس عينة البحث .

جدول (٢) تجانس عينة البحث في متغيرات اختبار شبكة التركيز الانتباه وحدة وتوزيع الانتباه ومستوى الذكاء ن = ٢٢

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
تركيز الانتباه	٧.٩١	٨.٠٠	٠.٧٥	٠.١٥
حدة الانتباه	٧.٥٥	٧.٠٠	٠.٦٧	٠.٨٦
توزيع الانتباه	٢٠.٥٠	٢٠.٠٠	١.٠١	٠.٩١
مستوى الذكاء	٥٠.٨٢	٥٠.٥٠	٠.٩٦	٠.٧٥

يتضح من الجدول (٢) أن المتوسط الحسابي لمتغير تركيز الانتباه للمجموعات كان (٧.٩١) وحدة الانتباه (٧.٥٥) وتوزيع الانتباه (٢٠.٥٠) ومستوى الذكاء (٥٠.٨٢) وكانت قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين (٣±) مما يدل على التوزيع الاعتدالي للعينة في المتغيرات قيد البحث حيث بلغت قيمة معامل الالتواء (٠.١٥) لمتغير تركيز الانتباه و (٠.٨٦) لمتغير حدة الانتباه و (٠.٩١) لمتغير توزيع الانتباه و (٠.٧٥) لمتغير مستوى الذكاء مما يدل على التوزيع الاعتدالي للعينة البحث

جدول (٣)

اختبار تحليل التباين لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعات الثلاث في متغيرات السن والعمر التدريبي ن = ١٢

المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
السن	بين المجموعات	٢.٠٠	٠.٠٠	صفر	صفر
	داخل المجموعات	٩.٠٠	٠.٠٠		
	المجموع الكلي	١١.٠٠	٠.٠٠		
العمر التدريبي	بين المجموعات	٣.٠٠	٠.٣٣	١.٠٠	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٩.٠٠	٠.٣٣		
	المجموع الكلي	١١.٠٠	٠.٣٣		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي حرية ٢ ، ٩ = ٤.٢٦

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث

في متغيرات السن والعمر التدريبي مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث .

جدول (٤)

اختبار تحليل التباين لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعات الثلاث في متغيرات اختبار شبكة التركيز الانتباه وحدة

وتوزيع الانتباه ومستوى الذكاء ن = ١٢

المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
تركيز الانتباه	بين المجموعات	٥.١٧	٢.٥٨	١٣.٢٩	٠.٠٠
	داخل المجموعات	١.٧٥	٠.١٩		
	المجموع الكلي	٦.٩٢	١١		
حدة الانتباه	بين المجموعات	٠.٦٧	٠.٣٣	٠.٧١	٠.٥٢
	داخل المجموعات	٤.٢٥	٠.٤٧		
	المجموع الكلي	٤.٩٢	١١		
توزيع الانتباه	بين المجموعات	٤.٥٠	٢.٢٥	٢.٦١	٠.١٣
	داخل المجموعات	٧.٧٥	٠.٨٦		
	المجموع الكلي	١٢.٢٥	١١		
مستوى الذكاء	بين المجموعات	٣.٥٠	١.٧٥	١.٨٥	٠.٢١
	داخل المجموعات	٨.٥٠	٠.٩٤		
	المجموع الكلي	١٢.٠٠	١١		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي حرية ٢ ، ٩ = ٤.٢٦

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاث في متغيرات وحدة وتوزيع الانتباه ومستوى الذكاء مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث ، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاث في متغير اختبار شبكة التركيز الانتباه.

٣ / ٤ أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وذلك من خلال الإطلاع علي البحوث والدراسات السابقة وتم تقسيم هذه الأدوات إلي :

٣ / ٤ / ١ القياسات النفسية:

قام الباحث من خلال البحث والإطلاع والمسح المرجعي للدراسات السابقة والمشابهة بموضوع البحث أمكن التوصل إلي القياسات النفسية المناسبة لعينة البحث.

٣ / ٤ / ١ / ١ اختبار الذكاء لأحمد زكي صالح:

قام الباحث باختبار مقياس لأحمد زكي صالح وذلك لأنه يعتبر من أنسب المقاييس التي تلائم عينة البحث للمرحلة السنية (١٤ سنة).

ويهدف هذا الاختبار إلي قياس القدرة علي إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات أو الأشياء.

٣ / ٤ / ٢ اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.

إعداد (دورثي هاريس) **Dorothy Harris** (١٩٨٤م) وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) يستخدم لقياس قدرة اللاعب علي تركيز إنتباهه وخاصة قبل الاشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية وخاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضات الملاكمة والكاراتيه وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ، نظراً لأن تميز اللاعب بالقلق أو تشتيت الفكر يؤدي إلي انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته علي الأداء بصورة جيدة.

ولذا فإن اختبار شبكة التركيز يمكن أن يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل.

ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) علي أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده الباحث ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم (٦٥) مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (١٧) فينبغي علي اللاعب أن يقوم بوضع شرطة (/) علي الرقم (١٨) ثم الرقم (١٩) ثم الرقم (٢٠) وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) علي الرقم (١٩) أولاً ثم الرقم (١٨) ثانياً .

وأن اللاعب الذي يسجل عدد أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل.
٣/٤/٣ اختبار (بوردين - أنفيموف) لقياس حدة وتوزيع الانتباه.

استخدم الباحث اختبار التصحيح والمعروف بأسم (بوردين - أنفيموف) لماله من مميزات في إظهار مستوي حدة وتوزيع الانتباه وهو عبارة عن نموذج مطبوع علي ورق أبيض ويشتمل علي عدد (٣١) سطراً من الأعداد كل سطر يشتمل علي عدد (٤٠) رقماً وبذلك يكون مجموع ما يحتويه النموذج من الأرقام (١٢٤٠) رقماً .

وقد تم توزيع أرقام السطر الواحد في شكل مجموعات ، تتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام وقد وضعت هذه الأرقام بترتيب وتسلسل مقنن وروعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع ، وغير متساوية حتي يمكن تفادي احتمال حفظها.

٣/٤/٢ القياسات المهارية :

قام الباحث بإعداد استمارة لتقييم الأداء المهاري لأفراد عينة البحث وتم عرض هذه الاستمارة علي الخبراء المتخصصين في مجال رياضة الكاراتيه ورياضة الملاكمة وعددهم (٣) محكمين لكل رياضة وقد قاموا بتحديد الدرجة العظمي لمستوي الأداء من (١٠) درجات وتم التقييم كالاتي أخذ متوسط درجات المحكمين الثلاثة حيث كان الاداء المهاري في رياضة الكاراتيه هو الجملة الحركية (جيون) والاداء المهاري في رياضة الملاكمة هو مجموعة مهارات مكونة من (مستقيمة يسري في الرأس - مستقيمة يميني في الرأس - جانبية يسري في الرأس - جانبية يميني في الرأس - صاعدة يسري في الرأس - صاعدة يميني في الرأس).

٣/٤/٣ مقياس المهارات النفسية:-

قام الباحثان بتطبيق مقياس المهارات النفسية الذي تم تصميمه في دراسة سابقة رسالة الماجستير المعدة عام (٢٠١٠م) من أحد الباحثان على المرحلة السنوية (١٤) سنة وتراوحت عدد العينة (٢٥) لاعب . والمكون من المهارات النفسية الآتية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - دافعية الإنجاز - الثقة بالنفس - القدرة علي مواجهة القلق) .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات مقياس المهارات النفسية ن = ١٠

المهارات النفسية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	الدلالة
	م	ع	م	ع		
الاسترخاء	١٣.٦٠	٠.٥٢	١٣.٨٠	٠.٦٣	٠.٧٥	دال
التصور العقلي	١٤.٤٠	١.١٧	١٤.٦٠	٠.٨٤	٠.٩٧	دال
تركيز الانتباه	١٤.٨٠	١.١٤	١٤.٧٠	٠.٩٥	٠.٩٧	دال
الثقة بالنفس	١٤.٢٠	١.٤٠	١٤.١٠	١.٢٠	٠.٩٨	دال
دافعية الإنجاز	١٣.٨٠	٠.٧٩	١٤.٠٠	٠.٦٧	٠.٨٥	دال
مواجهة القلق	١٤.١٠	١.٢٠	١٤.٠٠	١.٣٣	٠.٩٧	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٠.٦٣٢.

يتضح من الجدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني لجميع المهارات النفسية وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمهارات النفسية ما بين ٠.٧٥ إلى ٠.٩٨ مما يدل على ثبات مقياس المهارات النفسية بدرجة عالية .

٤/٤/٣ برنامج تدريب المهارات النفسية :

من خلال دراسة برامج تدريب المهارات النفسية "العقلية" وبرامج التدريب العقلي التي وردت في المراجع المتخصصة والدراسات السابقة قام الباحثان بوضع برنامج لتدريب المهارات النفسية وهو برنامج يتخصص بالتدريب علي عدة مهارات نفسية "عقلية" هامة وهي:-

- الاسترخاء .
- التصور العقلي.
- تركيز الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الإنجاز.
- القدرة علي مواجهة القلق.

وقد استعان الباحث بخطوتين هامتين قبل إعداد البرنامج وهما :

- تحديد الهدف من البرنامج وهو التدريب علي المهارات النفسية "العقلية" للاعبين وهي (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز - القدرة علي مواجهة القلق).

أن يكون محتوى البرنامج يخدم الهدف الأساسي للبحث وهو تحسين مستوي الأداء والتغلب علي الصعوبات التي تواجه عملية تعلم المهارات الحركية.

٢/٤/٤/٣ المدة الزمنية للبرنامج :

من خلال إطلاع الباحثان وأجراء المسح المرجعي علي الدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي والتدريب وبعرض استمارة تحديد محتوى البرنامج النفسي علي الخبراء الذين أقرؤا مدة البرنامج وتحديد زمن وحدة التدريب كالاتي :

- (٣) شهور مدة البرنامج .
- زمن الوحدة التدريبية (٣٠) دقيقة للتدريب العقلي.
- (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.
- يتم التدريب علي وحدات البرنامج النفسي الساعة (٦) مساءً.

- بذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح ككل (٣٦) وحدة تدريبية كما بلغ عدد ساعات تدريب بالمهارات النفسية "العقلية" في البرنامج (١٨) ساعة بواقع (١٠٨٠) دقيقة.

٥/٣ الدراسة الاستطلاعية Exploratory Study

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى The First Exploratory Study

أجريت الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٠) لاعباً يوم السبت الموافق (٢٠١٤/٦/٤م) وهذه العينة غير العينة الأصلية وتتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وكانت تهدف إلي ما يلي :

١/١/٥/٣ التعرف علي مدي صلاحية الأدوات وحساب ثبات الاختبارات المستخدمة في القياس (مقياس المهارات النفسية)

٢/١/٤/٣ التعرف علي الصعوبات التي تواجه الباحث ووضع الحلول المناسبة للتغلب علي تلك الصعوبات .

٣/١/٥/٣ تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الاختبارات.

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية The Second Exploratory Study

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق (٢٠١٤/٦/١٨م) وذلك لحساب ثبات الاختبارات بفارق زمني (٥ يوم).

٦/٣ التجربة الأساسية Basic Experiment

١/٦/٣ القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة على مجموعات البحث الثلاثة في تحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعبين وقياس المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز - القدرة على مواجهة القلق) و قياس مستوي الأداء المهاري قيد البحث.

جدول (٧) مواعيد القياسات القبليّة

م	المتغير	اليوم	الفترة الزمنية
١	تحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي	السبت	٢٠١٤/٦/٢١م
٢	قياس المهارات النفسية	الاحد	٢٠١٤/٦/٢٢م
٣	تقييم الأداء المهاري	الاثنين	٢٠١٤/٦/٢٣م

٢/٦/٣ إجراء التجربة الأساسية:-

تم تطبيق البرنامج المقترح للمهارات النفسية علي المجموعتين التجريبتين إعتباراً من يوم السبت الموافق (٢٠١٤/٦/٢٨م) حتي يوم الاثنين الموافق (٢٠١٤/٩/٢٩م) أي لمدة (١٢)

أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع بمعدل (٣٠ق) لكل وحدة تدريبية أيام (السبت والاثنين والأربعاء) من كل أسبوع وذلك في تمام الساعة (٦) مساءً حتى الساعة (٦.٣٠) مساءً ثم يتم تدريب المجموعة على الأداء المهاري في تمام الساعة (٧) مساءً بنادي بنها الرياضي.

لقد اعتمد الباحث على المدرب الرياضي بالنادي في تدريب اللاعبين على الكاتا (جيون) قيد البحث عرض الباحث على المدرب تقسيم الكاتا (جيون) وتم الاتفاق عليه ويتضمن تقسيم الكاتا إلى (٤) مجموعات حتى يتم من خلاله التوافق بين التدريب على الأداء المهاري والتدريب على المهارات النفسية ولقد اتبع الباحث في تطبيق البرنامج النفسي المقترح الخطوات الآتية:

١- قام الباحث بتدريب اللاعبين على المهارات النفسية في عدد من الوحدات التدريبية قبل التدريب على الأداء المهاري والمتمثل في الوحدات التي تم فيها تدريب اللاعبين بشكل أساسي على بعدي الاسترخاء العضلي والعقلي والوحدات التي يدخل فيها التدريب على التصور العقلي (وضوح التصور).

٢- قام الباحث بعد مرور فترة زمنية معينة من تطبيق وحدات البرنامج النفسي المقترح ولحظة البدء في تطبيق الوحدات الخاصة بالتصور العقلي (الحكم في التصور) و(التصور المتعدد الأبعاد "سمعي-بصري-حس حركي") والوحدات الخاصة بتركيز الانتباه قام الباحث بتطبيق هذه الوحدات عقب التدريب على الأداء المهاري حتى يتم مقارنة الأداء الذي يقوم به اللاعب عند أدائه الخاطئ وتصور الأداء الصحيح للكاتا والتركيز على بعض النواحي الإيجابية لتحسين مستوي الأداء المهاري ثم يعاود اللاعب أداء الكاتا بشكل فعلي في ضوء تدريبه العقلي على الأداء المهار الصحيح حتى يظهر الأداء المهاري في أفضل صورته.

٣/٦/٢/١ المجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي):-

تم تدريب المجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) على البرنامج النفسي المقترح (١٢) أسبوعاً في الفترة من (٢٨/٦/٢٠١٤م) إلى (٢٩/٩/٢٠١٤م) بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع بمعدل (٣٠ق) لكل وحدة تدريبية أسبوعياً وتم التدريب أيام (السبت والاثنين والأربعاء) وذلك في تمام الساعة (٦) مساءً حتى الساعة (٦.٣٠) مساءً ثم يتم تدريب المجموعة على الأداء المهاري في تمام الساعة (٧) مساءً بنادي بنها الرياضي.

٣/٦/٢/٢ المجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي):

تم تدريب المجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي) على البرنامج النفسي المقترح (١٢) أسبوعاً في الفترة من (٢٨/٦/٢٠١٤م) إلى (٢٩/٩/٢٠١٤م) بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع بمعدل (٣٠ق) لكل وحدة تدريبية أسبوعياً وتم التدريب أيام (السبت والاثنين

والأربعاء) وذلك في تمام الساعة (٦) مساءً حتي الساعة (٦.٣٠) مساءً ثم يتم تدريب المجموعة على الأداء المهاري في تمام الساعة (٧) مساءً بنادي بنها الرياضي.

٢/٢/٦/٣ المجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي):-

لم يتم تطبيق البرنامج النفسي المقترح علي المجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي) ولكن كانت تتدرب المجموعة مع المجموعتين التجريبيتين على الأداء المهاري في تمام الساعة (٧) مساءً بنادي بنها الرياضي.

٢/٦/٣ القياسات البعدية:-

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعات البحث الثلاثة في المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز - القدرة على مواجهة القلق) وفي مستوي الأداء قيد البحث.

جدول (٨) مواعيد القياسات البعدية

م	المتغير	اليوم	الفترة الزمنية
١	قياس المهارات النفسية	الاربعاء	٢٠١٤/١٠/١
٢	تقييم الأداء المهاري	الخميس	٢٠١٤/١٠/٢

٧/٣ المعالجات الإحصائية: Statistical Styles

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة "Microsoft office" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١/٧/٣ المتوسط الحسابي. Mean Arithmetic

٢/٧/٣ الوسيط

٣/٧/٣ الانحراف المعياري. Standard Deviation

٤/٧/٣ معامل الإلتواء. Skewness

٥/٧/٣ معامل الارتباط. Coefficient Correlation

٦/٧/٣ دلالة الفروق باستخدام " Z " .

٧/٧/٣ نسب التحسن. progress percent

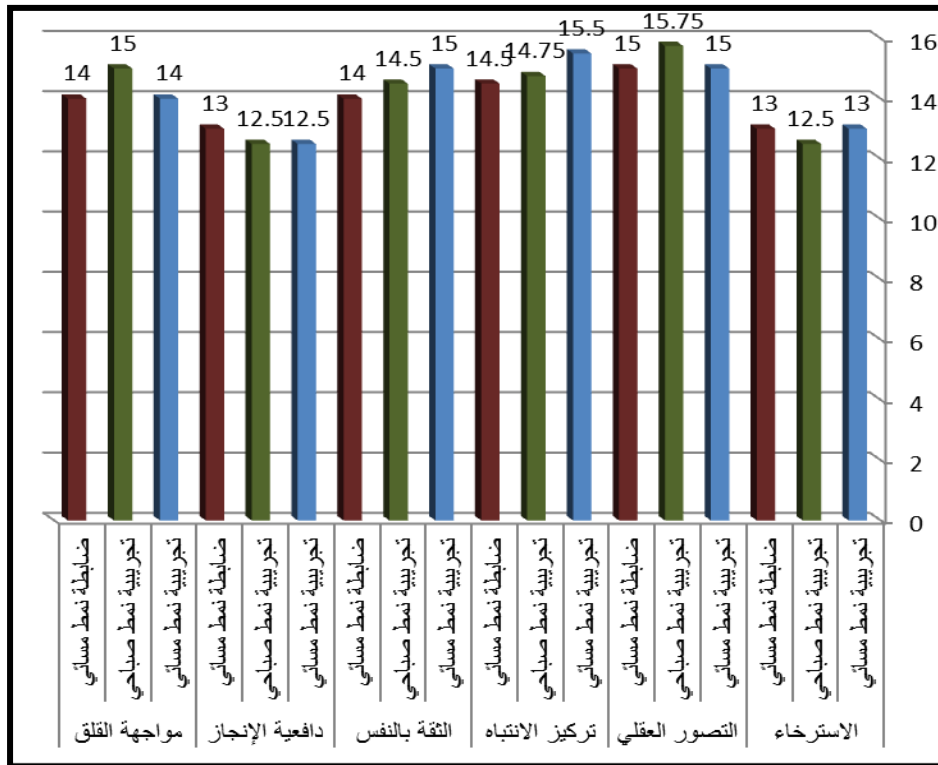
٠/٤ عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض النتائج :

جدول (٩)

التوصيف الإحصائي لدرجات المجموعات الثلاث في متغيرات المهارات النفسية في القياس القبلي ن = ١٢

ع	م	ن	المتغيرات / المجموعات
١.٨٣	١٣.٠٠	٤.٠٠	تجريبية نمط مسائي
٠.٥٨	١٢.٥٠	٤.٠٠	تجريبية نمط صباحي
٠.٨٢	١٣.٠٠	٤.٠٠	ضابطة نمط مسائي
٠.٨٢	١٥.٠٠	٤.٠٠	تجريبية نمط مسائي
٠.٩٦	١٥.٧٥	٤.٠٠	تجريبية نمط صباحي
٠.٨٢	١٥.٠٠	٤.٠٠	ضابطة نمط مسائي
٢.٠٨	١٥.٥٠	٤.٠٠	تجريبية نمط مسائي
٠.٩٦	١٤.٧٥	٤.٠٠	تجريبية نمط صباحي
١.٢٩	١٤.٥٠	٤.٠٠	ضابطة نمط مسائي
٠.٨٢	١٥.٠٠	٤.٠٠	تجريبية نمط مسائي
١.٢٩	١٤.٥٠	٤.٠٠	تجريبية نمط صباحي
٠.٨٢	١٤.٠٠	٤.٠٠	ضابطة نمط مسائي
٠.٥٨	١٢.٥٠	٤.٠٠	تجريبية نمط مسائي
٠.٥٨	١٢.٥٠	٤.٠٠	تجريبية نمط صباحي
٠.٨٢	١٣.٠٠	٤.٠٠	ضابطة نمط مسائي
١.٦٣	١٤.٠٠	٤.٠٠	تجريبية نمط مسائي
١.٨٣	١٥.٠٠	٤.٠٠	تجريبية نمط صباحي
١.٤١	١٤.٠٠	٤.٠٠	ضابطة نمط مسائي



شكل (١) التوصيف الإحصائي لدرجات المجموعات الثلاث في متغيرات المهارات النفسية في القياس القبلي

جدول (١٠)

اختبار تحليل التباين لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعات الثلاث في متغيرات المهارات النفسية في القياس القبلي ن = ١٢

المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الاسترخاء	بين المجموعات	٢	٠.٣٣	٠.٢٣	٠.٨٠
	داخل المجموعات	٩	١.٤٤		
	المجموع الكلي	١١			
التصور العقلي	بين المجموعات	٢	٠.٧٥	١.٠٠	٠.٤١
	داخل المجموعات	٩	٠.٧٥		
	المجموع الكلي	١١			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	١.٠٨	٠.٤٧	٠.٦٤
	داخل المجموعات	٩	٢.٣١		
	المجموع الكلي	١١			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	٢	١.٠٠	١.٠٠	٠.٤١
	داخل المجموعات	٩	١.٠٠		
	المجموع الكلي	١١			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	٢	٠.٣٣	٠.٧٥	٠.٥٠
	داخل المجموعات	٩	٠.٤٤		
	المجموع الكلي	١١			
مواجهة القلق	بين المجموعات	٢	١.٣٣	٠.٥٠	٠.٦٢
	داخل المجموعات	٩	٢.٦٧		
	المجموع الكلي	١١			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي حرية ٢ ، ٩ = ٤.٢٦

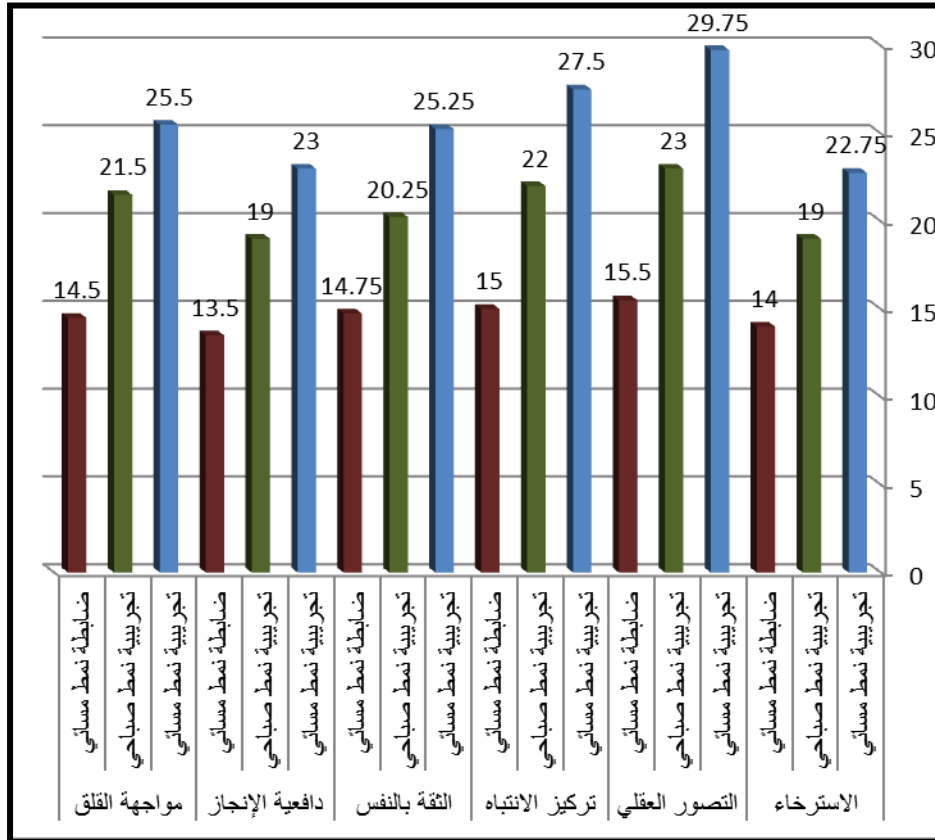
يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث

في متغيرات المهارات النفسية في القياس القبلي مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث .

جدول (١١)

التوصيف الإحصائي لدرجات المجموعات الثلاث في متغيرات المهارات النفسية في القياس البعدي ن = ١٢

المتغيرات / المجموعات	ن	م	ع
الاسترخاء	تجريبية نمط مساني	٢٢.٧٥	١.٥٠
	تجريبية نمط صباحي	١٩.٠٠	٠.٠٠
	ضابطة نمط مساني	١٤.٠٠	٠.٨٢
التصور العقلي	تجريبية نمط مساني	٢٩.٧٥	٢.٣٦
	تجريبية نمط صباحي	٢٣.٠٠	١.١٥
	ضابطة نمط مساني	١٥.٥٠	٠.٥٨
تركيز الانتباه	تجريبية نمط مساني	٢٧.٥٠	١.٢٩
	تجريبية نمط صباحي	٢٢.٠٠	٠.٨٢
	ضابطة نمط مساني	١٥.٠٠	٠.٨٢
الثقة بالنفس	تجريبية نمط مساني	٢٥.٢٥	١.٢٦
	تجريبية نمط صباحي	٢٠.٢٥	٠.٩٦
	ضابطة نمط مساني	١٤.٧٥	٠.٥٠
دافعية الإنجاز	تجريبية نمط مساني	٢٣.٠٠	١.١٥
	تجريبية نمط صباحي	١٩.٠٠	١.١٥
	ضابطة نمط مساني	١٣.٥٠	١.٢٩
مواجهة القلق	تجريبية نمط مساني	٢٥.٥٠	١.٠٠
	تجريبية نمط صباحي	٢١.٥٠	١.٠٠
	ضابطة نمط مساني	١٤.٥٠	١.٠٠



شكل (٢) التوصيف الإحصائي لدرجات المجموعات الثلاث في متغيرات المهارات النفسية في القياس البعدي

جدول (١٢)

اختبار تحليل التباين لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعات الثلاث في متغيرات المهارات النفسية في القياس البعدي = ن ١٢

المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الاسترخاء	بين المجموعات	٢	٧٧.٠٨	٧٩.٢٩	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٩	٠.٩٧		
	المجموع الكلي	١١			
التصور العقلي	بين المجموعات	٢	٢٠٣.٢٥	٨٤.١٠	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٩	٢.٤٢		
	المجموع الكلي	١١			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	١٥٧.٠٠	١٥٧.٠٠	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٩	١.٠٠		
	المجموع الكلي	١١			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	٢	١١٠.٣٣	١٢٠.٣٦	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٩	٠.٩٢		
	المجموع الكلي	١١			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	٢	٩١.٠٠	٦٣.٠٠	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٩	١.٤٤		
	المجموع الكلي	١١			
مواجهة القلق	بين المجموعات	٢	١٢٤.٠٠	١٢٤.٠٠	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٩	١.٠٠		
	المجموع الكلي	١١			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي حرية ٢ ، ٩ = ٤.٢٦
يتضح من الجدول (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في
القياس البعدي.

جدول (١٣)

اختبار LSD لحساب دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في متغير المهارات النفسية في القياس البعدي

١٢ = ن

المتغير / المجموعة	ن	م	ع	تجريبية نمط مسائي	تجريبية نمط صباحي	ضابطة نمط مسائي
الاسترخاء	تجريبية نمط مسائي	٤.٠٠	٢٢.٧٥	١.٥٠	٣.٧٥*	٨.٧٥*
	تجريبية نمط صباحي	٤.٠٠	١٩.٠٠	٠.٠٠		٥.٠٠*
	ضابطة نمط مسائي	٤.٠٠	١٤.٠٠	٠.٨٢		
التصور العقلي	تجريبية نمط مسائي	٤.٠٠	٢٩.٧٥	٢.٣٦	٦.٧٥*	١٤.٢٥*
	تجريبية نمط صباحي	٤.٠٠	٢٣.٠٠	١.١٥		٧.٥٠*
	ضابطة نمط مسائي	٤.٠٠	١٥.٥٠	٠.٥٨		
تركيز الانتباه	تجريبية نمط مسائي	٤.٠٠	٢٧.٥٠	١.٢٩	٥.٥٠*	١٢.٥٠*
	تجريبية نمط صباحي	٤.٠٠	٢٢.٠٠	٠.٨٢		٧.٠٠*
	ضابطة نمط مسائي	٤.٠٠	١٥.٠٠	٠.٨٢		
الثقة بالنفس	تجريبية نمط مسائي	٤.٠٠	٢٥.٢٥	١.٢٦	٥.٠٠*	١٠.٥٠*
	تجريبية نمط صباحي	٤.٠٠	٢٠.٢٥	٠.٩٦		٥.٥٠*
	ضابطة نمط مسائي	٤.٠٠	١٤.٧٥	٠.٥٠		
دافعية الاجاز	تجريبية نمط مسائي	٤.٠٠	٢٣.٠٠	١.١٥	٤.٠٠*	٩.٥٠*
	تجريبية نمط صباحي	٤.٠٠	١٩.٠٠	١.١٥		٥.٥٠*
	ضابطة نمط مسائي	٤.٠٠	١٣.٥٠	١.٢٩		
مواجهة القلق	تجريبية نمط مسائي	٤.٠٠	٢٥.٥٠	١.٠٠	٤.٠٠*	١١.٠٠*
	تجريبية نمط صباحي	٤.٠٠	٢١.٥٠	١.٠٠		٧.٠٠*
	ضابطة نمط مسائي	٤.٠٠	١٤.٥٠	١.٠٠		

يتضح من الجدول (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الاسترخاء بين المجموعة التجريبية النمط المسائي والمجموعتين التجريبية النمط الصباحي والضابطة النمط الصباحي في اتجاه المجموعة التجريبية النمط المسائي حيث كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى هو أفضل متوسط بمقدار (٢٢.٧٥) درجة يليه المجموعة التجريبية الثانية بمتوسط (١٩.٠٠) درجة يليه المجموعة الضابطة وهي اقل المجموعات بمقدار (١٤.٠٠) درجة ، كما كانت هناك فروق بين كلا من المجموعة التجريبية الثانية والضابطة في اتجاه التجريبية الثانية

يتضح من الجدول (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التصور العقلي بين المجموعة التجريبية النمط المسائي والمجموعتين التجريبية النمط الصباحي والضابطة النمط الصباحي في اتجاه المجموعة التجريبية النمط المسائي حيث كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى هو أفضل متوسط بمقدار (٢٩.٧٥) درجة يليه المجموعة التجريبية الثانية بمتوسط (٢٣.٠٠) درجة يليه المجموعة الضابطة وهي اقل المجموعات

بمقدار (١٥.٥٠) درجة، كما كانت هناك فروق بين كلا من المجموعة التجريبية الثانية والضابطة في اتجاه التجريبية الثانية.

يتضح من الجدول (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير تركيز الانتباه بين المجموعة التجريبية النمط المسائي والمجموعتين التجريبية النمط الصباحي والضابطة النمط الصباحي في اتجاه المجموعة التجريبية النمط المسائي حيث كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى هو أفضل متوسط بمقدار (٢٧.٥٠) درجة يليه المجموعة التجريبية الثانية بمتوسط (٢٢.٠٠) درجة يليه المجموعة الضابطة وهي اقل المجموعات بمقدار (١٥.٠٠) درجة، كما كانت هناك فروق بين كلا من المجموعة التجريبية الثانية والضابطة في اتجاه التجريبية الثانية

يتضح من الجدول (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الثقة بالنفس بين المجموعة التجريبية النمط المسائي والمجموعتين التجريبية النمط الصباحي والضابطة النمط الصباحي في اتجاه المجموعة التجريبية النمط المسائي حيث كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى هو أفضل متوسط بمقدار (٢٥.٢٥) درجة يليه المجموعة التجريبية الثانية بمتوسط (٢٠.٢٥) درجة يليه المجموعة الضابطة وهي اقل المجموعات بمقدار (١٤.٧٥) درجة ، كما كانت هناك فروق بين كلا من المجموعة التجريبية الثانية والضابطة في اتجاه التجريبية الثانية .

يتضح من الجدول (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير دافعية الانجاز بين المجموعة التجريبية النمط المسائي والمجموعتين التجريبية النمط الصباحي والضابطة النمط الصباحي في اتجاه المجموعة التجريبية النمط المسائي حيث كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى هو أفضل متوسط بمقدار (٢٣.٠٠) درجة يليه المجموعة التجريبية الثانية بمتوسط (١٩.٠٠) درجة يليه المجموعة الضابطة وهي اقل المجموعات بمقدار (١٣.٥٠) درجة، كما كانت هناك فروق بين كلا من المجموعة التجريبية الثانية والضابطة في اتجاه التجريبية الثانية

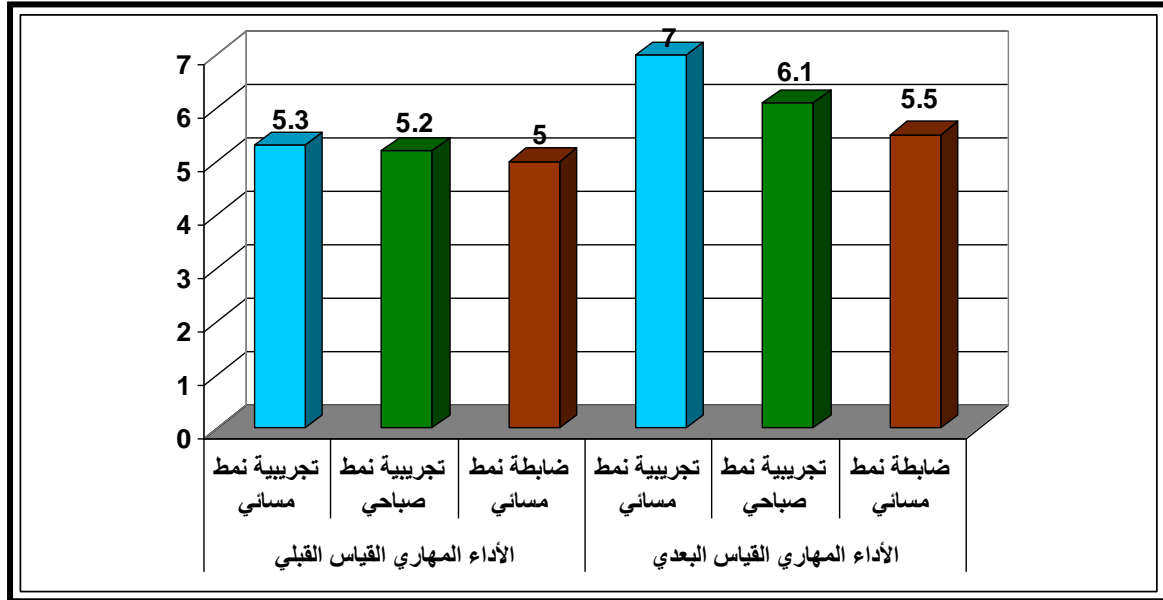
يتضح من الجدول (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير مواجهة القلق بين المجموعة التجريبية النمط المسائي والمجموعتين التجريبية النمط الصباحي والضابطة النمط الصباحي في اتجاه المجموعة التجريبية النمط المسائي حيث كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى هو أفضل متوسط بمقدار (٢٥.٥٠) درجة يليه المجموعة التجريبية الثانية بمتوسط (٢١.٥٠) درجة يليه المجموعة الضابطة وهي اقل المجموعات بمقدار (١٤.٥٠)

درجة ، كما كانت هناك فروق بين كلا من المجموعة التجريبية الثانية والضابطة في اتجاه التجريبية الثانية

جدول (١٤)

التوصيف الإحصائي لدرجات المجموعات الثلاث في متغير الأداء المهاري في القياس القبلي والبعدي
ن = ١٢

ع	م	ن	المتغيرات	
٠.٥٧	٥.٣٠	٤	تجريبية نمط مساني	الأداء المهاري القياس القبلي
٠.٥٥	٥.٢٠	٤	تجريبية نمط صباحي	
٠.٥٣	٥.٠٠	٤	ضابطة نمط مساني	
٠.٥٠	٧.٠٠	٤	تجريبية نمط مساني	الأداء المهاري القياس البعدي
٠.٤٩	٦.١٠	٤	تجريبية نمط صباحي	
٠.٣٨	٥.٥٠	٤	ضابطة نمط مساني	



شكل (٣) التوصيف الإحصائي لدرجات المجموعات الثلاث في متغير الأداء المهاري

في القياس القبلي والبعدي

جدول (١٥)

اختبار تحليل التباين لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعات الثلاث في متغير الأداء المهاري (القياس القبلي - القياس البعدي) ن = ١٢

المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" الدلالة
الأداء المهاري القياس القبلي	بين المجموعات	٢	٠.٠٠	١.٠٠
	داخل المجموعات	٩	٠.٣٣	
	المجموع الكلي	١١	٣.٠٠	
الأداء المهاري القياس البعدي	بين المجموعات	٢	١٢.٢٥	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٩	٠.١٩	
	المجموع الكلي	١١	٢٦.٢٥	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢ ، ٩ = ٤.٢٦

يتضح من الجدول (١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في متغير الأداء المهاري في القياس القبلي مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث . كما يتضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في القياس البعدي.

جدول (١٦)

اختبار LSD لحساب دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في متغير الأداء المهاري في القياس البعدي ن = ١٢

المتغير / المجموعة	ن	م	ع	تجريبية نمط مسائي	تجريبية نمط صباحي	ضابطة نمط مسائي
الأداء المهاري	٤	٧.٠٠	٠.٥٠	١.٧٥*		٣.٥٠*
	٤	٦.١٠	٠.٤٩			١.٧٥*
	٤	٥.٥٠	٠.٣٨			

يتضح من الجدول (١٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الاولى النمط المسائي والمجموعة التجريبية الثانية النمط الصباحي والمجموعة الضابطة الثالثة النمط المسائي في اتجاه المجموعة التجريبية الاولى النمط المسائي حيث كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاولى النمط المسائي هو أفضل متوسط بمقدار (٧.٠٠) درجة يليه المجموعة التجريبية الثانية النمط الصباحي بمتوسط (٦.١٠) درجة يليه المجموعة الضابطة الثالثة النمط المسائي وهي اقل المجموعات بمقدار (٥.٥٠) درجة ، كما كانت هناك فروق بين كلا من المجموعة التجريبية الثانية والضابطة في اتجاه التجريبية الثانية .

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي ونسب التغير لدرجات القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية الأولى (النمط المسائي) ن = ٤

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التغير
	ع	م	ع	م	
الأداء المهاري	٠.٥٨	٩.٥٠	٠.٥٨	٥.٥٠	%٧٢.٧٣
الاسترخاء	١.٨٣	٢٢.٧٥	١.٥٠	١٣.٠٠	%٧٥.٠٠
التصور العقلي	٠.٨٢	٢٩.٧٥	٢.٣٦	١٥.٠٠	%٩٨.٣٣
تركيز الانتباه	٢.٠٨	٢٧.٥٠	١.٢٩	١٥.٥٠	%٧٧.٤٢
الثقة بالنفس	٠.٨٢	٢٥.٢٥	١.٢٦	١٥.٠٠	%٦٨.٣٣
دافعية الإنجاز	٠.٥٨	٢٣.٠٠	١.١٥	١٢.٥٠	%٨٤.٠٠
مواجهة القلق	١.٦٣	٢٥.٥٠	١.٠٠	١٤.٠٠	%٨٢.١٤

يتضح من الجدول (١٧) أن نسبة التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى النمط المسائي في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت بين (٦٨.٣٣%) إلى (٩٨.٣٣%) .

جدول (١٨)

المتوسط الحسابي ونسب التغير لدرجات القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية (النمط الصباحي) ن = ٤

نسبة التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
١٤.٧٥%	٠.٤٩	٦.١٠	٠.٥٥	٥.٢٠	الأداء المهاري
٥٢.٠٠%	٠.٠٠	١٩.٠٠	٠.٥٨	١٢.٥٠	الاسترخاء
٤٦.٠٣%	١.١٥	٢٣.٠٠	٠.٩٦	١٥.٧٥	التصور العقلي
٤٩.١٥%	٠.٨٢	٢٢.٠٠	٠.٩٦	١٤.٧٥	تركيز الانتباه
٣٩.٦٦%	٠.٩٦	٢٠.٢٥	١.٢٩	١٤.٥٠	الثقة بالنفس
٥٢.٠٠%	١.١٥	١٩.٠٠	٠.٥٨	١٢.٥٠	دافعية الإنجاز
٤٣.٣٣%	١.٠٠	٢١.٥٠	١.٨٣	١٥.٠٠	مواجهة القلق

يتضح من الجدول (١٨) أن نسبة التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية النمط الصباحي في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت بين (١٤.٧٥%) إلى (٥٢.٠٠%).

جدول (١٩)

المتوسط الحسابي ونسب التغير لدرجات القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة (النمط المسائي) ن = ٤

نسبة التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٩.٠١%	٠.٣٨	٥.٥٠	٠.٥٣	٥.٠٠	الأداء المهاري
٧.٦٩%	٠.٨٢	١٤.٠٠	٠.٨٢	١٣.٠٠	الاسترخاء
٣.٣٣%	٠.٥٨	١٥.٥٠	٠.٨٢	١٥.٠٠	التصور العقلي
٣.٤٥%	٠.٨٢	١٥.٠٠	١.٢٩	١٤.٥٠	تركيز الانتباه
٥.٣٦%	٠.٥٠	١٤.٧٥	٠.٨٢	١٤.٠٠	الثقة بالنفس
٣.٨٥%	١.٢٩	١٣.٥٠	٠.٨٢	١٣.٠٠	دافعية الإنجاز
٣.٥٧%	١.٠٠	١٤.٥٠	١.٤١	١٤.٠٠	مواجهة القلق

يتضح من الجدول (١٩) أن نسبة التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الثالثة النمط المسائي في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت بين (٣.٣٣%) إلى (٩.٠١%).

٢/٤ مناقشة النتائج :

١/٢/٤ مناقشة نتائج المجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) :

يوضح جدول (١٧) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) في المهارات النفسية لصالح القياس البعدي وتراوحت معدلات نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٦٨.٣٣% إلى ٩٨.٣٣%) حيث كانت نسبة التحسن لمهارة الاسترخاء (٧٥.٠٠%) ونسبة التحسن لمهارة التصور العقلي (٩٨.٣٣%) ونسبة التحسن لمهارة تركيز الانتباه (٧٧.٤٢%) ونسبة التحسن لمهارة الثقة بالنفس (٦٨.٣٣%) ونسبة التحسن لمهارة دافعية الإنجاز (٨٤.٠٠%) ونسبة التحسن لمهارة القدرة علي مواجهة القلق (٨٢.١٤%).

ويري الباحث أن هذا التحسن القوي الحادث في نتائج القياس البعدي لهذه المجموعة يرجع إلي تعرضها للتدريب علي برنامج المهارات النفسية بالإضافة إلي توافق وقت التدريب مع نمط الإيقاع الحيوي اليومي ؛ مما يوضح ان نمط الإيقاع الحيوي اليومي له تأثير في تطوير المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعيه الإنجاز - القدرة علي مواجهة القلق) وهذا يتفق مع ما توصلت إليه " سهير بسيوني " (١٩٩٨م) (١٥) في أن التدريب يختلف تأثيره علي اللاعبين باختلاف نمط الإيقاع الحيوي لهم .

وتتفق هذه النتائج مع ما يتفق عليه كل من " عبد الرحمن عفيفي " (٢٠٠٣م) (١٨) ؛ " أحمد سالم " (٢٠٠٤م) (٤) ؛ " أحمد قطب " (٢٠٠٦م) (٦) ؛ " عمرو سعيد " (٢٠١٠م) (٢١) علي أن برامج التدريب التي تعتمد علي تنمية المهارات النفسية لها تأثير ايجابي علي تحسين المهارات الحركية بصورة واضحة .

ويؤكد " محمد العربي شمعون " (١٩٩٦م) علي أن الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع التدريب النفسي العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي ويتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي علي مدي إتقان هذه المهارة لخفض التوتر والقلق. (٢٣ : ١٦٩)

كما يؤكد أيضا " محمد العربي شمعون " (١٩٩٦م) علي أن التصور العقلي يساعد علي استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (٢٣ : ٢٢٢)

وفي هذا الصدد يؤكد " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٠م) إلي أن تدريب التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلي وأن من أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز والانتباه. (٨ : ٢٦٩)

ويؤكد أيضا " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٠م) أن الثقة بالنفس تساعد علي التركيز فعندما تشعر الثقة فإنه ليتوافر لديك صفاء ذهني للتركيز علي أدائك الراهن ، أما عندما تفتقد إلي الثقة ، فإنك تميل إلي القلق حول كيفية أن يكون جيد ، وكيفية تفكير الآخرين في أدائك ، كما أن زيادة الخوف ومحاولة تجنب الفشل سوف يعوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتيت الانتباه ، والثقة بالنفس تؤثر في الأهداف فالأشخاص الذين يتميزون بالثقة في النفس ، يقترحون أهدافاً واقعية تستثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف. (٨ : ٣٠٥)

ويؤكد " محمد حسن علاوي " (٢٠٠٢م) أن الدافعية نحو ممارسة الرياضة يمكن اعتبارها سلسلة متصلة الحلقات يرتبط بعضها ببعض الآخر وتكون حلقة واحدة تهدف إلي ممارسة

الناشئ النشاط الرياضي المتعدد لكي يستطيع اكتساب مختلف الخبرات البدنية والحركية والمهارية التي تساعده علي الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه والمواظبة علي بذل الجهد والتدريب لتحسين مستواه حتي يستطيع تدريجياً الوصول إلي أعلى المستويات الرياضية. (٢٦ : ١٣٧)

ويذكر " أسامة كامل راتب " (١٩٩٧م) أن القلق أحد الانفعالات الهامة الذي ينظر إليه علي أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر علي أداء الرياضيين ، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء. (١٠ : ١٥٧)

ويؤكد كل من " محمد العربي شمعون" (١٩٩٦م) ؛ " محمد حسن علاوي " (٢٠٠٢م) علي أن المهارات النفسية أو العقلية تترابط وتتفاعل معاً ويؤثر كل منهما في الآخر وتتأثر بها وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسن المهارات النفسية الأخرى. (٢٣ : ١٦٦)(٢٦ : ١٩٦)

ويوضح جدول (١٧) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) في مستوي الاداء المهاري وذلك لصالح القياس البعدي وتراوحت معدلات نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي إلي (٧٢.٧٣%) .

ويرجع الباحث هذه النتائج القوية إلي تأثير برنامج تدريب المهارات النفسية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعبين حيث ظهر تحسن في مستوي المهارات النفسية الأمر الذي أثر إيجابياً علي مستوي الاداء المهاري .

ويؤكد " محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢م) أنه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب النفسي "العقلي" والتدريب المهاري وتطوير التكنيك ، مما يساعد علي تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها ، حتي تكون عملية التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة كبيرة. (٢٦ : ٥٢)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من " ماجدة إسماعيل ، محمد العربي شمعون (١٩٨٣م) (٢٤) ، "نادية عبد القادر" (١٩٨٧م) (٣١) ؛ "علي ربحان وحدي الجوهري (١٩٩٧م) (١٩)" ، وليد محمد سيد " (١٩٩٨م) (٣٣) ، " أيمن محمود" (١٩٩٤م) (١٣) علي أن فاعلية برامج تدريب المهارات النفسية "العقلية" علي مستوي الاداء المهاري وما أوضحتها علي أهمية الدمج والتكامل بين تدريب المهارات النفسية "العقلية" والتدريب المهاري لتطوير مستوي أداء المهارات الحركية ومستوي الانجاز بوجه عام.

وهذه النتائج تحقق الفرض الأول القائل بأنه :

توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) في المهارات النفسية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي

٢/٢/٤ مناقشة نتائج المجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي) :-

يوضح جدول (١٨) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي) في المهارات النفسية وذلك لصالح القياس البعدي وتراوحت معدلات نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (١٤.٧٥ % إلي ٥٢.٠٠ %) حيث كانت نسبة التحسن لمهارة الاسترخاء (٥٢.٠٠ %) ونسبة التحسن لمهارة التصور العقلي (٤٦.٠٣ %) ونسبة التحسن لمهارة تركيز الانتباه (٤٩.١٥ %) ونسبة التحسن لمهارة الثقة بالنفس (٣٩.٦٦ %) ونسبة التحسن لمهارة دافعية الانجاز (٥٢.٠٠ %) ونسبة التحسن لمهارة القدرة علي مواجهة القلق (٤٣.٣٣ %) .

ويري الباحث أن هذا التحسن المتوسط الحادث في نتائج القياس البعدي لهذه المجموعة يرجع إلي تعرضها للتدريب علي برنامج المهارات النفسية فقط .

ويشير " أسامة كامل راتب " (١٩٩٧ م) إلي أن قدرة الرياضي علي الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء أعصابه مهمة جداً لكي يحافظ علي المستوي الأمثل للاستثارة الانفعالية. (١٠ : ٢٧٨)

وفي هذا الصدد يشير " محمد حسن علاوي " (٢٠٠٢ م) إلي أن التصور العقلي من بين أهم الطرائف والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرة والمتعددة أي إعداد اللاعب نفسياً كما يشير في موضوع آخر إلي انه يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة علي سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول العب تعلمها أو إتقانها. (٢٦ : ٢٧٢)

كما يؤكد " محمد حسن علاوي " (٢٠٠٢ م) علي أن المدرب الذي يطالب اللاعب بتركيز انتباهه في أداء ما بدون أن يقوم بتعليم وتدريب اللاعب علي مهارة الانتباه فإنه بذلك يطالب من اللاعب بأداء شيء لم يتدرب عليه أو لم يدرب عقله علي هذا النوع من الأداء. (٢٦ : ٢٨٦)

وتؤكد هذه الدراسة علي أنه يجب الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس إلي جانب باقي المهارات النفسية لأنها تعتبر أساس للأداء الجيد في جميع الرياضات ، فبدونها لا يمارس اللاعب أي نشاط رياضي ولا أي نشاط يومي أو حياتي.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة أندرسون (٢٠٠٢ م) (٣٦) والتي تؤكد علي ضرورة الاهتمام بزيادة الدافعية للناشئين لدفعهم نحو عملية التعلم عن طرق الحديث مع الذات .

ويوضح "محمد حسن علاوي" (١٩٩٢م) أن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضي علي بذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه ، وقد يكون له قوة دافعية سلبية إذ يسهم في إعاقة الأداء. (٢٥ : ٢٨٠)

ويوضح جدول (١٨) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي) في مستوي الأداء المهاري وذلك لصالح القياس البعدي وتراوحت معدلات نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي إلي (١٤.٧٥%)

يرجع الباحث هذه النتائج المتوسطة إلي تأثير البرنامج المقترح حيث ظهر تحسن في مستوي المهارات النفسية الأمر الذي أثر ايجابيا علي مستوي الاداء المهاري .

ويؤكد " أسامة كامل راتب" (١٩٩٧م) أن التصور ذو فاعلية مع المهارات الحركية حيث يساعد التصور علي آلية تسلسل الأداء بحيث يتجه التركيز أثناء الأداء إلي المهارات الصعبة ودقة الأداء. (١٠ : ٣٣٢)

ويؤكد كراتي (١٩٧٩م) بأنة عند وصول القلق إلي مستوي معين يبدأ معه الاضطراب والانهيال الفسيولوجي والنفسي للاعب مما يؤدي إلي قلة كفاءة الأداء المهاري .(٣٧:٣٢٤) وهذه النتائج تحقق الفرض الثاني القائل بأنه :-

توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي) في المهارات النفسية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي .
٣/٢/٤ مناقشة نتائج المجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي) :-

يوضح جدول (١٩) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي) في المهارات النفسية وذلك لصالح القياس البعدي وتراوحت معدلات نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٣.٣٣% إلي ٩.٠١%). حيث كانت نسبة التحسن لمهارة الاسترخاء (٧.٦٩%) ونسبة التحسن لمهارة التصور العقلي (٣.٣٣%) ونسبة التحسن لمهارة تركيز الانتباه (٣.٤٥%) ونسبة التحسن لمهارة الثقة بالنفس (٥.٣٦%) ونسبة التحسن لمهارة دافعية الانجاز (٣.٨٥%) ونسبة التحسن لمهارة القدرة علي مواجهة القلق (٣.٥٧%) .

ويري الباحث أن التحسن الضعيف الحادث في نتائج القياس البعدي لهذه المجموعة يرجع لعدم تعرض المجموعة الضابطة لبرنامج تدريب المهارات النفسية المقترح .

ويوضح جدول (١٩) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي) في مستوي الاداء المهاري وذلك لصالح القياس البعدي وتراوحت معدلات نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي إلي (٩.٠١%) .

ويري الباحثان أن التحسن الضعيف الحادث في نتائج القياس البعدي لهذه المجموعة يرجع لعدم تعرض المجموعة الضابطة لبرنامج تدريب المهارات النفسية المقترح .

وهذه النتائج تحقق الفرض الثالث القائل بأنه :

توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي) في المهارات النفسية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي .
٤/٢/٤ مناقشة نتائج الفروق بين مجموعات البحث في المهارات النفسية ومستوي أداء الجملة الحركية :-

يوضح من الجداول (١٥ - ١٩) توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات البعديّة لمجموعات البحث الثالث في المهارات النفسية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) حيث طبق عليها البرنامج النفسي المقترح وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعبين ويليها المجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي) حيث طبق عليها البرنامج النفسي المقترح دون استخدام نمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعبين ويليهم المجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي) حيث لا يطبق عليها البرنامج النفسي المقترح .

ويري الباحثان أن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية وما أشتمة من تنمية للمهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز - القدرة علي مواجهة القلق) قد ساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري وبالتالي قلت الأخطاء وتحسن مستوى الأداء المهاري ؛ كما أنه ساهم في اكتساب اللاعبين الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء العقلي والعضلي .

وتتفق هذه النتائج مع صلاح منسي(٢٠٠٣م) (١٦) ؛ أمجد لاما(٢٠٠٠م) (١٢)؛ كوتدكس(١٩٩٥م) (٣٨) أن التدريب وفقا لنوع الإيقاع الحيوي له تأثير كبير علي تحسين النفسية والمهارية وأيضا له تأثير علي بعض وظائف الجسم .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة " احمد العقاد وممدوح سعد " (٢٠٠٠م) (٥) في أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي علي تنمية المهارات النفسية وتحسين مستوى الأداء المهاري ونتائج دراسة " محمد كمال " (٢٠٠٠م) (٢٩) تؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح للانتباه والتصوير العقلي له تأثير ايجابي دال احصائيا علي مستوى الأداء المهاري .

وهذه النتائج تحقق الفرض الرابع القائل بأنه :

توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات البعديّة لمجموعات البحث الثالث في المهارات النفسية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) .

٠/٥ الإستنتاجات والتوصيات:-

١/٥ الإستنتاجات: **Conclusion**

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث وخصائصها وإستناداً علي النتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما يلي :-

١/١/٥ برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية عالية في تطوير (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز - القدرة علي مواجهة القلق) ومستوي الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الأولى (نمط مسائي) .

٢/١/٥ برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية متوسطة في تطوير (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز - القدرة علي مواجهة القلق) ومستوي الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية (نمط صباحي) .

٣/١/٥ برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية ضعيفة في تطوير (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز - القدرة علي مواجهة القلق) ومستوي الأداء المهاري للمجموعة الضابطة الثالثة (نمط مسائي) .

٤/١/٥ تطبيق وقت برنامج تدريب المهارات النفسية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعبين يؤدي الي تحقيق نتائج عالية .

٢/٥ التوصيات

يوصي الباحثان في ضوء نتائج هذه الدراسة بالآتي :-

١/٢/٥ الاهتمام بتطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح.

٢/٢/٥ الاهتمام بتوعية المدربين واللاعبين واللاعبات لأهمية الدور الذي يقوم به علم النفس الرياضي في رفع مستوى الأداء المهاري .

٣/٢/٥ الاهتمام بتنفيذ وقت البرنامج النفسي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعب للاستفادة الكاملة من البرنامج وتحقيق أعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية .

٤/٢/٥ عمل دورات تدريبية متخصصة لعرض ما هو جديد في مجال التدريب العقلي، والتدريب علي وضع وتصميم البرامج النفسية (العقلية) المتخصصة.

٥/٢/٥ يوصي الباحث بدراسة الإيقاع الحيوي واستخدامه في التدريب العقلي للوصول باللاعبين إلي اعلي مستوى نفسي ومهاري ينافس العالمية .

٦/٢/٥ يوصي الباحث بطبع البرنامج وتوزيعه علي المؤسسات الرياضية والجهات المتخصصة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية:-

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٣- أحمد حلمي سعد : فاعلية الإيقاع الحيوي وعلاقته بالتدريبات النوعية لتطوير مستوى الأداء في رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، القليوبية ، ٢٠٠٥م .
- ٤- أحمد صبحي سالم : تأثير التدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ٥- أحمد محمد العقاد ، ممدوح محمد سعد : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم ، إنتاج علمي ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، العدد ٣١ ، ابريل ، ٢٠٠٠م .
- ٦- أحمد محمد علي قطب :تأثير برنامج للتدريب العقلي علي تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٦م .
- ٧- أسامة صلاح فؤاد : الإيقاع الحيوي وعلاقته بدافعيه الإنجاز لدي لاعبي المبارزة ، مجله أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط العدد ٢١ الجزء الأول ، نوفمبر ، ٢٠٠٥م .
- ٨- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٩- _____ : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٠- _____ : علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١١- إلهام إسماعيل محمد شلبي : أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية العملية للرياضيين ، ط ١ ، مطبعة الجامعة ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ١٢- أمجد حسين لاما : تطوير الإعداد البدني وفق دورة الإيقاع الحيوي لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ١٣- أيمن محمود عبد الرحمن : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي مستوى الأداء للناشئين في رياضة المصارعة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٤م .
- ١٤- سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجي ، مطبعة المعادي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

- ١٥- سهير محمد بسيوني : تأثير برنامج مقترح علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة وفقا لنمط الإيقاع الحيوي ، مؤتمر الرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ١٦- صلاح مصطفى منسي : تحديد الفترة المثلي لإجراء القياسات الاختيارية وفقا للإيقاع الحيوي للسباح ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٦ ، ٢٠٠٣م .
- ١٧- عاطف نمر خليفة، محمد حامد شداد: دينامية التصور العقلي لدي لاعبي الملاكمة والجودو خلال فترة المنافسات، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٠م .
- ١٨- عبد الرحمن محمد عبد الرحمن عفيفي : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي دقه أداء ضربات الجزاء للناشئين في كرة القدم تحت ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م .
- ١٩- علي السعيد ربحان ، حمدي محمد الجوهري : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي القدرة علي الاسترخاء وأداء بعض حركات التقوس خلفا ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي والرياضية وتحديات القرن الحادي والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٢٠- علي فهمي البيك ، محمد صبري عمر : الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ٢١- عمرو سعيد إبراهيم : فاعلية برنامج تدريبي نفسي لتنمية بعض المهارات النفسية لدي لاعبي الكاراتيه بدلالة بعض المؤشرات الفسيولوجية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٠م .
- ٢٢- ماجدة محمد إسماعيل ، محمد العربي شمعون : أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي علي مستوي الأداء علي جهاز حسان القفز برياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣م .
- ٢٣- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٢٤- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٢٥- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٢٦- _____ : علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
- ٢٧- محمد حسن علاوي، سعد جلال: علم النفس التربوي الرياضي، ط١، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٥م .

- ٢٨- محمد عمرو أحمد مطاوع: تأثير التدريب العقلي باستخدام التحكم في تركيز الانتباه علي تطوير أداء الرمية الحرة في كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٢٩- محمد محمود كمال : تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي علي أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠م .
- ٣٠- محمد محمود عبد الحميد: تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي علي أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠م.
- ٣١- نادية عبد القادر : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي رفع مستوي الأداء علي عارضة التوازن في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م .
- ٣٢- نجلاء محمد سلامة : تأثير برنامج تدريبي مقترح لنمط الإيقاع الحيوي الصباحي علي هرمون الكورتيزول والقلق ومستوي الأداء علي جهاز عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
- ٣٣- وليد محمد سيد أحمد : تأثير استخدام التدريب العقلي علي أداء الكاتا للاعب الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م.
- ٣٤- يوسف دهب علي : فسيولوجيا الرياضي ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٣٥- يوسف دهب ، محمد جابر بريقع ، غادة عبد الحميد : موسوعة الإيقاع الحيوي ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 36- Anderson : The Effect of an instructional self-talk program an learning amotor skills the over hand throw dissention abstracts international , 2002 .
- 37- Cratty , B.j : Movement behavior an motor learning 3rd .ed , lea febiger , Philadelphia , 1975 .
- 38- Kouted,Akis : Seasonal variation in fitness parameters in competitive ath letes sports medicine kukland , n.z , England , 1995 .
- 39- Redivoj Hudetz : Table tennis technigne with Vladimir samsanov publisher huno sport , Zagreb , caratia , 2000 .