

"تأثير بعض المهارات النفسية العقلية علي تطوير بعض المهارات الحركية"

المركبة في المباراة "

م ٥٠ / سمير مصطفى حسين

المقدمة ومشكلة البحث:

تشهد السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في أساليب التدريب الرياضي في المجالات الرياضية المختلفة للألعاب الفردية منها والجماعية، بهدف الوصول باللاعب لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه، ومن هذه التطورات الاهتمام بالجانب العقلي لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء الحركي وخاصة عند اقترانه بالجانب البدني فسوف نصل باللاعب أقرب ما يكون إلى المثالية في الأداء.

ويؤكد كلاً من "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢م)، "عصام حلمي، عبد الله غريب" (١٩٨٧م) أن اللاعب عندما يؤدي مهارة حركية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو عضلاته فقط ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً وأن اللاعب المتمكن من الممارسة الذهنية يتمتع في معظم الأحيان بالقدرة الإبداعية في الملعب (٢٣: ١٩٨) (١٦: ١١٩).

ويشير محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) إلى أن التصور العقلي يساعد على وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات من خلال تصور الأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة من بدء المنافسة لتحقيق الأهداف، ويصبح ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح واستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الثقة بالنفس (١٨: ٢٢٢).

وتعتبر المباراة الحديثة إحدى مظاهر النشاط الرياضي كرياضة بدينية وعقلية لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية التربوية، وأن المباراة تتميز بالواجهة بين فرد وآخر كل يحاول قدر طاقته أن ينال السبق في تسجيل اللمسة أو لأقبل أن تسجل عليه، وذلك من خلال استخدام الذراع المسلحة حاملة السيف بتبادل جملة المباراة التي تتكون من المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الرد والهجوم المضاد فيما بينها (٦: ٩).

ويشير "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦م) أن التصور العقلي لا يقتصر على الخبرات السابقة فقط ولكن يمكن للاعب تكوين تصورات جديدة في عقله لم تحدث من قبل، فقد يضع استراتيجية لمباريات قادمة مع المنافس. لم يسبق للعب معه وعادة ما يبدأ بتكوين عدة نقاط في عقله ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف لأن الإنسان يمتلك القدرة أيضاً على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة. (١٨: ٢١٨)

(*) مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

ويشير "ويليامز Williams" (١٩٩٣م) أن استخدام التصور العقلي قبل أداء المهارة مباشرة يؤدي إلى تسهيل الأداء الخاص بتلك المهارة. (٣٥: ٢٠٣)

كما يؤكد "كوجلر Kroger" (١٩٩٣م) أن الإعداد النفسي يقدم للمبارز الإجراءات والوسائل المعرفية التي تعمل على إمداده بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في أفكاره وتعديل سلوكه للوصول به إلى مستوى أفضل كما يساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي والذي يؤدي بدوره إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد (٣٢: ٤٠).

ويشير "أسامه راتب" (١٩٩٥م) أن التدريب على مهارات الاسترخاء والتصور العقلي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية وأن إغفال هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات العالية. (٤: ٢٠)

ويذكر "محمد حسن علاوى" (١٩٩٧م) أن التصور العقلي مهارة نفسية أو عقلية يمكن تعلمها واكتسابها بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية. (٢٢: ٢٩٦)

ويؤكد "كوجلر Kogler" (١٩٩٣م) أن المبارز بدون مهارات عقلية جيدة لن يكون مبارز ناجح بغض النظر عن قدراته البدنية والمهارية بينما المبارز الذي يمتلك مهارات عقلية عالية بجانب قدراته البدنية والمهارية سوف يكون مبارز ذو فاعلية أداء عالية. (٣٢: ٣٨)

ومن خلال العرض نجد أن العديد من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس قد أجمعوا على أن التصور العقلي له دور كبير في تحسين وتطوير أداء المهارات الحركية وأن اللاعب لا يقتصر تصوره على الخبرات السابقة فقط ولكن يمكن تكوين تصورات جديدة في عقله لم تحدث من قبل فقد وجدت الباحثة ضرورة استخدام التصور العقلي لتطوير الجملة الحركية المركبة لدى طالبات تخصص المبارزة نظراً لانخفاض مستوى الطالبات وعدم قدرتهن على الربط بين الهجوم البسيط والمركب والإعداد للهجوم كذلك عدم قدرتهن على تكوين جملة من هجوم ودفاع ورد وترجع الباحثة ذلك لضعف استخدام التصور لتسلسل جملة "المبارزة" وبناءً على ما أشار إليه محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن تدريب المهارات النفسية ليس مقصوراً فقط على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية ولكنه يصلح لجميع اللاعبين سواء كانوا لاعبين ناشئين أو متقدمين. كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات النفسية في بداية انخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية. (٢٣: ٢٠٤)

ولذا فقد وجدت الباحثة ضرورة لتنمية التصور عند الطالبات محاولة منها لتطوير
الجمل الحركية المركبة التي يعتمدن عند أدائهن على التصور المثالي لمرحل تسلسل الجملة
المهارية التي تقوم بها الطالبة.
أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:-

وضع برنامج تدريبي للتصور العقلي والتعرف على تأثيره على كل من:

- ١ - المتغيرات النفسية والعقلية المختارة والمتمثلة في: (القدرة على الاسترخاء- التصور
البصري- التصور السمعي- التصور الحركي- التصور الانفعالي).
- ٢ - المتغيرات المهارية والمتمثلة في بعض الأداءات المهارية المختارة.
فروض البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وضعت الباحثة الفروض التالية:

- ١ - وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث
التجريبية في (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي) لصالح القياس البعدي.
- ٢ - وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث
التجريبية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.
- ٣ - تتباين نسب التحسن بين المتغيرات النفسية والعقلية والمتغيرات المهارية.
بعض المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث:

التصور Imagery:

هو استرجاع الخبرات التي سبق للفرد إدراكها عن طريق حواسه وغير موجودة

لحظة التصور. (٨: ٢٢٢)

التصور الداخلي Internal Imagery:

هو تصور الإحساس بالحركة من حيث الموضوع خلال أداء الجسم. (٣٣: ٤٢)

التصور الخارجي External Imagery:

هو تصور بصري يراقب فيه الرياضيين أدائهم

بأنفسهم. (٣٣: ٤٢)

القدرة على الاسترخاء Ability to Relaxation:

القدرة التي تمكن الفرد من خفض توتره والتحكم في انفعالاته (٣١: ٣٩).

الاسترخاء Muscular Relaxation:

هو انسحاب مؤقت متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية. (١٩: ١٦٨)

جملة المبارزة Phrase D'ecrime:

هي مجموعة الحركات الفنية التي يتبادلها كلاً من اللاعبين عند التنافس، وذلك داخل نطاق التوقيت الخاص بالتتابع الزمني بين هذه الحركات دون أي توقف. (٩٦: ١)

بعض الدراسات المرتبطة:

أولاً: الدراسات العربية:

١ - دراسة قام بها أحمد إسماعيل أحمد (١٩٩٩م) (٢) استهدفت الدراسة التعرف على "فاعلية برنامج تدريبي (بدني - عقلي) على المستوى الرقمي للاعب الوثب العالي" واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٢٠) لاعباً من لاعبي الوثب العالي بمنتخب جامعة أسبوط ومن أهم النتائج أن البرنامج أدى إلى تحسن في عناصر اللياقة البدنية وتحسن في الأداء وبعض السمات النفسية والعقلية.

٢ - دراسة قام بها مجدي فهم سياق (٢٠٠٠م) (١٧) استهدفت الدراسة التعرف على "أثر تنمية التصور العقلي على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين" واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها ١٧ لاعباً من ناشئي سيف المبارزة ومن أهم النتائج أن البرنامج أدى إلى تحسن في القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي ومستوى الأداء.

٣ - دراسة قام بها كلاً من عبد الحفيظ إسماعيل، أشرف مصطفى أحمد (٢٠٠٢م) (١٥) استهدفت الدراسة التعرف على "فاعلية برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين" واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على (٢٤) ملاكم من الملاكمين الناشئين تحت (١٦) سنة ومن أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي المقترح أدى إلى وجود فروق معنوية في تحسن المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين.

٤ - دراسة قام بها طارق شكري القطان (٢٠٠٣) (١٠) واستهدفت الدراسة التعرف على "تأثير برنامج تدريبي عقلي على تنمية مهارة التصويبة الثلاثية في كرة السلة" واستخدم الباحث المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على (٣٠) ناشئ كرة سلة بنادي الشرقية للدخان للمرحلة السنية (١٨-٢٠) سنة ومن أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي المقترح أدى إلى وجود فروق معنوية في مستوى أداء مهارة التصويبة الثلاثية وبعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي).

٥ - دراسة قام بها كلاً من عادل إبراهيم عمر، أحمد أحمد ضبع (٢٠٠٤م) (١١) واستهدفت الدراسة التعرف على "تأثير برنامج للتصور العقلي على مهارة التصويب والنشاط الكهربائي لعضلات الطرف السفلي للناشئين في كرة القدم" واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على (٢٠) لاعب من لاعبي النادي المصري تحت ١٥ سنة ومن أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي المقترح أدى إلى وجود فروق معنوية في تحسين مستوى أداء مهارة التصويب ومستوى النشاط الكهربائي لعضلات الطرف السفلي وتحسن مستوى المهارات العقلية.

٦ - دراسة قام بها كلاً من عادل محمد رمضان، أحمد عبد الله الروبي (٢٠٠٤م) (١٢) واستهدفت الدراسة التعرف على "تأثير برنامج للتصور العقلي على دقة أداء التصويب الثلاثية وبعض الجوانب العقلية لناشئ كرة السلة من ١٦-١٨ سنة" واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على (٢٠) لاعباً من لاعبي كرة السلة للناشئين من ١٦-١٨ سنة ومن أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي المقترح أدى إلى وجود فروق معنوية في تحسين التصويبه الثلاثية وكذلك أبعاد مقياس التصور العقلي.

٧ - دراسة قامت بها ميرفت محمد أمين (٢٠٠٤م) (٢٥) واستهدفت الدراسة التعرف على "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بالكلية ومن أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي المقترح أدى إلى وجود فروق معنوية في تحسن المهارات النفسية ومستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي لدى الطالبات.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١ - دراسة قام بها ريدلي Ridley (١٩٩٢م) (٣٤) استهدفت الدراسة التعرف على "تأثير برنامج للمهارات النفسية وبخاصة التصور العقلي على مستوى أداء بعض مهارات

الكرة الطائرة" لمجموعة مختارة من الطلاب استخدم الباحث المنهج التجريبي، ثم اختار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٨٥) طالباً وكان من أهم النتائج أن برنامج تدريب المهارات النفسية وخاصة التصور العقلي أدى إلى تحسن في مهارات التصور مقترن بتحسن متشابهة في مستوى أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة وذلك من خلال مقدرة الطلاب على التحكم في الصورة ونقلها إلى سياق الحركة الملائمة.

٢ - دراسة قام بها كروسمان **Crossman P.F** (١٩٩٢م) (٢٦) استهدفت الدراسة التعرف على "تأثيرات ثلاث أساليب ممارسة على دقة ركلة الجزاء في كرة القدم (ممارسة- تصور - تدريب عقلي)" استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٠) لاعباً وكان من أهم النتائج وجود تقدم لمجموعات التصور العقلي الداخلي ومجموعة الممارسة العقلية بالحركة البطيئة مقارنة بالمجموعة الضابطة وكذلك تحسن مستوى أداء مجموعة التصور العقلي الداخلي ومجموعة الممارسة العقلية بالحركة البطيئة مقارنة بالمجموعة الضابطة وكذلك تحسن مستوى أداء مجموعة التصور العقلي الداخلي بصورة ملحوظة عن المجموعات الأخرى.

٣ - دراسة قام بها بلير وآخرون **Blair et al** (١٩٩٣م) (٢٧) واستهدفت الدراسة التعرف على "تأثير التصور العقلي على أداء لاعبي كرة القدم المبتدئين ومتقدمي المستوى" بواسطة لاعبين مبتدئين وذوي مستوى متقدم واستخدم الباحثون المنهج التجريبي اشتملت العينة على (٤٤) لاعب كرة قدم منهم (٢٢) لاعب مبتدئ، (٢٢) لاعب ذو مستوى متقدم تم توزيعهم بطريقة عشوائية على المجموعتين ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء لكل من اللاعبين المبتدئين وذوي المستوى المتقدم.

٤ - دراسة قام بها كلا من فوردجارتى وموريس **Forgarty & Morris** (٢٠٠٣م) (٣٠) واستهدفت الدراسة التعرف على "استخدام منظورية التصور خلال تصور المهارات المفتوحة والمغلقة والمطلقة في التنس" استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ حجمها (٢٠) لاعب تنس، ومن أهم النتائج أن التصور العقلي أدى إلى تحسن في مستوى أداء مهارات التنس سواء المفتوحة أو المغلقة.

التعليق على الدراسات المرتبطة :

- أجريت الدراسات المرتبطة في الفترة من (١٩٩٢م) إلى (٢٠٠٤م) على الأنشطة فردية وجماعية.

- أجريت على عينات تراوحت ما بين لاعب واحد فقط إلى (٨٥) لاعب.
- معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي.
- أجريت البرامج على عينات مختلفة النوعية (لاعبين- ناشئين- طلبة) لكلا الجنسين.
- لا بد من وجود نسبة من الذكاء ومستوى اللياقة البدنية والخبرة السابقة والانتظام في التدريب بين أفراد عينة البحث لتحقيق فاعلية البرنامج المقترح.

* مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

- وضع التصورات المبدئية للأهداف والفروض.
- تصميم برنامج التصور العقلي الملائم لعينة البحث.
- الاستفادة منها في مناقشة نتائج هذا البحث.

أولاً: إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

وفقاً لطبيعة إجراءات هذا البحث وأهدافه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث أنه أنسب المناهج لهذه الدراسة وذلك باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

مجتمع البحث:

طالبات تخصص مبارزة للصفين الثالث والرابع بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط وبلغ حجم مجتمع البحث ٤٠ طالبة - ٢٠ طالبة في كل صف .

ثانياً: عينة البحث:

اختيرت العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد بلغ قوام العينة (١٨) طالبة كعينة أساسية وتم استبعاد طالبتين منها لعدم الانتظام في التدريب وبذلك أصبح قوام عينة البحث الأساسية (١٦) طالبة بالإضافة إلى (١٤) طالبة كعينة استطلاعية وقد تأكدت الباحثة من تجانس أفراد العينة الأساسية في المتغيرات التالية:

(متغيرات النمو) - (المتغيرات البدنية) - (المتغيرات النفسية والعقلية) و(المتغيرات المهارية).

متغيرات النمو وتشمل:

(السن - الطول - الوزن). جدول (١)

المتغيرات البدنية وتشمل :

(القدرة العضلية للذراعين- القدرة العضلية للرجلين- السرعة- الدقة- الجلد الدوري التنفسي- التوافق). جدول (٢)

المتغيرات النفسية والعقلية وتشمل :

(الذكاء- أبعاد التصور العقلي- القدرة على الاسترخاء). جدول (٣)

المتغيرات المهارية وتشمل :

- سرعة ودقة الحركة الانبساطية - سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة
- سرعة ودقة التقدم والطعن - سرعة ودقة الهجمة المستقيمة
- سرعة ودقة الهجمة المغيرة - سرعة ودقة الهجمة الثنائية
- سرعة ودقة ضرب النصل مع مستقيمة- سرعة ودقة الالتفافية
- سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بفرد الذراع
- سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بفرد الذراع. جدول (٤)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء

لمتغيرات النمو (ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٩,٩٠٦	٠,٥٥٧	٢٠,٠٠	٠,٥٠٦+
الطول	سم	١٦٢,٣١٢	٢,٦٠٠	١٦٣,٠٠	٠,٧٩٤-
الوزن	كجم	٦٥,٢٥٠	٢,١٧٥	٦٥,٠٠	٠,٣٤٥+

يتضح من جدول (١) السابق أن معاملات الالتواء لمتغيرات النمو قد إنحصرت ما بين ± 3 وهذا يعني أن المتغيرات تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في تلك المتغيرات لأفراد عينة البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء

للمتغيرات البدنية (ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
قدرة عضلات الذراعين	مسافة	٢,٨٣٧	٠,٣١١	٢,٩٥	١,٠٩٠-
قدرة عضلات الرجلين	مسافة	١,٦٥٦	٠,٢٢٧٩	١,٧٠	٠,٥٧٩-
السرعة	مرة	١٧,٠٠	١,٥٠٥	١٧,٠٠	صفر
الدقة	مرة	٣,٣٧٥	٠,٥٠٠٠	٣,٠٠	٢,٢٥+
الجلد الدوري التنفسي	مرة	١٣٧,١٨٧	٢,٠٠٧	١٣٧,٠٠	٠,٢٧٩+
التوافق	ث	١٣,٣٠٥	٠,٥٤٢٧	١٣,٠٠	١,٦٨٦+

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء للمتغيرات البدنية قد انحصرت ما بين $+ ٣$ وهذا يعني أن المتغيرات تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في تلك المتغيرات لأفراد عينة البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء

للمتغيرات النفسية والعقلية (ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الذكاء	درجة	٣١,٠٠	٠,٩٦٦	٣١,٠٠	صفر
القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٦,٩٢٦	١,٤٢٣	٣٦,٥	٠,٨٩٨+
التصور البصري	درجة	١٢,٣٨٧	٠,٦٣٢	١٢,٥٥	٠,٧٧٣-
التصور السمعي	درجة	١٢,٠٠	٠,٧١٣	١١,٩٠	٠,٤٢٠+
التصور الحركي	درجة	١١,٨٤٣	٠,٩٩١	١١,٨٥	٠,٠٢١-
التصور الانفعالي	درجة	١٢,٢٣٧	٠,٦٠٧	١١,٩٥	١,٤١٧+

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء للمتغيرات النفسية والعقلية قد انحصرت ما بين $+ ٣$ وهذا يعني أن المتغيرات تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في تلك المتغيرات لأفراد عينة البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء

للمتغيرات المهارية (ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
سرعة ودقة الحركة الانبساطية	درجة	٧٠,٠٠	٧,٣٠٣	٧٠,٠٠	صفر
سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	درجة	٧٩,٣٧٥	٨,٥٣٩	٨٠,٠٠	٠,٢١٩-
سرعة ودقة التقدم والطنن	درجة	٦٩,٣٧٥	٧,٧١٩	٧٠,٠٠	٠,٢٤٣-
سرعة ودقة الهجمة المستقيمة	درجة	٧٥,٠٠	٨,٩٤٤	٧٥,٠٠	صفر
سرعة ودقة الهجمة المغيرة	درجة	٦٠,٠٠	٧,٣٠٣	٦٠,٠٠	صفر
سرعة ودقة العدديّة الثنائية	درجة	٦٧,٥٠٠	٨,٥٦٣	٧٠,٠٠	٠,٨٧٦-
سرعة ودقة ضرب النصل مع مستقيمة	درجة	٧١,٢٥٠	٧,١٨٨	٧٠,٠٠	٠,٥٢٢-
سرعة ودقة الالتفافية	درجة	٦١,٨٧٥	٦,٥٥١	٦٠,٠٠	٠,٨٥٨+
سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بفرد الذراع	درجة	٦٤,٣٧٥	٨,٩٢٠	٦٠,٠٠	١,٤٧١+
سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بفرد الذراع	درجة	٦١,٨٧٥	٦,٥٥١	٦٠,٠٠	٠,٨٥٨+

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء للمتغيرات النفسية والعقلية قد انحصرت ما بين $+ ٣$ وهذا يعني أن المتغيرات تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في تلك المتغيرات لأفراد عينة البحث.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

الأدوات المستخدمة في البحث:

ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام وسائل وأدوات جمع البيانات التالية:

١ - جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم.

٢ - شريط قياس.

٣ - ميزان طبي.

٤ - الاختبارات المهارية ملحق (١).

قامت الباحثة بإجراء مسح لمجموعة الاختبارات الخاصة بقياس المستوى المهاري وقد تم حصرها من المراجع العلمية والبحوث والدوريات المتخصصة في هذا المجال. وفيما يلي الاختبارات التي تم استخلاصها:

- سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة - سرعة ودقة الحركة الانبساطية

- سرعة ودقة التقدم والظعن - سرعة ودقة الهجمة المستقيمة
- سرعة ودقة الهجمة المغيرة - سرعة ودقة العدديّة الثنائيّة
- سرعة ودقة ضرب النصل مع مستقيمة - سرعة ودقة الالتفافية
- سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بفرد الذراع
- سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بفرد الذراع (٢٦)، (٩)
- ٥ - الاختبارات البدنية. ملحق (٢)

قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية والبحوث للتعرف على الصفات البدنية الخاصة بالرياضة المبارزة والاختبارات التي تقيس هذه الصفات.

وفيما يلي الاختبارات التي تم استخلاصها:

- ١ - اختبار القدرة العضلية للذراعين لقياس القوة المميزة للسرعة (٢١: ١٠٦)
 - ٢ - اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة للسرعة للرجلين (٢٤: ٣٩٩)
 - ٣ - اختبار الجري في المكان (١٥) ثانية لقياس السرعة (٢٤: ٣٨٠)
 - ٤ - اختبار الجري في المكان لقياس الجلد الدوري التنفسي (١٤: ٢٣٧)
 - ٥ - اختبار قياس دقة إحراز اللمسة من الحركة الانبساطية لقياس الدقة (٥)
 - ٦ - اختبار التوافق بين الذراع المسلحة والعين لقياس التوافق (٥)
- ٦ - الاختبارات النفسية والعقلية:

قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية والبحوث (٢)، (١٧)، (١٥)، (٢٥)، (١٠) للتعرف على أنسب الاختبارات النفسية والعقلية لقياس المتغيرات النفسية والعقلية المستخدمة في البحث. وهي كما يلي:

- الذكاء ويقاس باستخدام اختبار الذكاء المصور لأحمد ذكي صالح المصور (بالدرجة)

(٣: ٥٣٠-٥٤٠) ملحق (٣)

- التصور العقلي ويقاس باستخدام مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتينز Martens والذي قام بتعريبه وتقنيته محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (بالدرجة).

(٢٠: ٣٤٢-٣٥٠) ملحق (٤)

٨ - الاسترخاء ويقاس باستخدام مقياس القدرة على الاسترخاء إعداد فرانك بيتال تعريب محمد حسن علاوي، أحمد مصطفى السويفي. ملحق (٥)

رابعاً: المعاملات العلمية:

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس قيد البحث في الفترة من ٢٠٠٦/٩/٢٠م إلى ٢٠٠٦/٩/٣٠م وذلك من خلال الصدق والثبات على عينة قوامها (١٤) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

الصدق:

استخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك من خلال إجراء القياسات على عينة استطلاعية ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٤) طالبة وتم تقسيم تلك العينة الاستطلاعية إلى مجموعتين إحداهما متميزة وقوامها (٧) طالبات من (الفرقة الثالثة) والأخرى غير متميزة وقوامها (٧) طالبات من (الفرقة الأولى) وتم إجراء هذه الاختبارات يوم ٢٠٠٦/٩/٢٠م وقد أسفرت النتائج عن توافر الصدق لهذه الاختبارات ويوضح جدول (٥) التالي وجود فروق بين كلا المجموعتين.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة

(صدق الاختبار) ن = (١٤)

الدالة	قيمة ت	المجموعة غير المميّزة-٧		المجموعة المميّزة-٧		التفريعات
		ع	م	ع	م	
دال	١٣,٦٢٨	٠,١٣٨٠	٢,١٧١	٠,١٧٩٩	٣,٠٢٨	القدرة العضلية للذراعين
دال	١٠,٥٤٠	٠,٠٦٩٨	١,٠٧١	٠,١٣٤٥	١,٥١٤	القدرة العضلية للرجلين
دال	٦,٨٧٢	١,٠٦٩	١٥,١٤٢	١,٢٥٣٥	١٨,٢٨	السرعة
دال	٦,٧٠٦	٠,٦٩٠	٢,١٤٢	٠,٤٨٨	٣,٧١٤	الدقة
دال	١٢,٥٤١	١,٥١٢	١٣٦,٥٧	٥,٩٢٨	١٥٧,٨٥	الجلد الدوري التنفسي
دال	٢٠,٥١٢	٠,٦٢٠	١٦,٤١	٠,٤٠٤	١٢,٢	التوافق
دال	٩,١٥٣	٠,٧٨٦٨	٣٠,٥٧١	١,١١٢	٣٥,٢٨٥	الذكاء
دال	٨,٠٣٩	١,٣٨٠	٣٥,٢٨٥	١,٦٠٣	٤١,٧١٤	القدرة على الاسترخاء
دال	٨,٠٠	٠,٧٨٦٨	١١,٥٧١	٠,٨١٦٥	١٥,٠٠	التصور البصري
دال	١٠,٦١٤	٠,٧٥٥٩	١١,٧١٤	٠,٥٣٤٥	١٥,٤٢٨	التصور السمعي
دال	٧,٠٧٦	٠,٧٥٥٩	١١,٧١٤	٠,٨٩٩٧	١٤,٨٥٧١	التصور الحركي
دال	٨,١٢٤	٠,٧٥٥٩	١١,٧١٤	٠,٦٩٠١	١٤,٨٥٧١	التصور الانفعالي
دال	٨,٦١٧	٩,٧٥٩	٧٤,٢٨٥	١٠,٦٩٠	١٢١,٤٢٨	سرعة ودقة الحركة الانبساطية
دال	١١,٥٤٩	٩,٧٥٩	٧٥,٧١٤	٥,٣٤٥	١٢٤,٢٨٥	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة
دال	٨,٨١٨	١٣,٨٠١	٦٧,١٤٢	٦,٩٠٠٧	١١٨,٥٧١	سرعة ودقة التقدم والطنن
دال	١٢,١٧٣	١١,٣٣٨	٦٥,٧١٤	٨,١٦٥	١٣٠,٠٠	سرعة ودقة الهجمة المستقيمة
دال	٨,٨١٨	١٣,٨٠١	٦٧,١٤٢	٦,٩٠٠٧	١١٨,٥٧١	سرعة ودقة الهجمة المغيرة
دال	١٠,٢١٥	١٢,٧٢٤	٦٥,٧١٤	٧,٥٥٩	١٢٢,٨٥٧	سرعة ودقة العدديّة الثنائية
دال	١٠,٤١٠	٩,٧٥٩	٧٤,٢٨٥	٧,٥٥٩	١٢٢,٨٥٧	سرعة ودقة ضرب النصل مع المستقيمة
دال	١٠,٣٩٧	٦,٩٠٠	٦٨,٥٧١	١٠,٦٩٠	١١٨,٥٧١	سرعة ودقة الالتفافية
دال	١٣,٤٤٣	٧,٥٥٩	٧٧,١٤٢	٤,٨٧٩	١٢٢,٨٥٧	سرعة الدفاع في السادس والرد بفرد الذراع
دال	١٧,٧٥٦	٥,٣٤٥	٧٤,٢٨٥	٤,٨٧٩	١٢٢,٨٥٧	سرعة الدفاع في الرابع والرد بفرد الذراع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٨٢

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في الاختبارات المستخدمة مما يشير إلى صدق الاختبارات المختارة.

ثانياً: الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار Test-Retest بعد (٨) أيام من تطبيق الاختبار الأول على أفراد العينة الاستطلاعية المتميزات وكان تطبيق الاختبار الأول يوم ٢٠٠٦/٩/٢٣ والإعادة يوم ٢٠٠٦/٩/٣٠ واعتبرت الباحثة قياس الصدق كقياس أول للثبات.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني
(ثبات الاختبارات) ن = ٧

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠,٩١	٠,١٩١٤	٣,٠٠٠	٠,١٧٩٩	٣,٠٢٨	القدرة العضلية للذراعين
٠,٨٠	٠,١٠٧٠	١,٥٢١	٠,١٣٤٥	١,٥١٤	القدرة العضلية للرجلين
٠,٨٩	١,٥١١	١٨,٤٣٨	١,٢٥٣٥	١٨,٢٨	السرعة
٠,٨٥	٠,٣٧٨	٣,٨٥٧	٠,٤٨٨	٣,٧١٤	الدقة
٠,٩٧	٥,٣٦٧	١٥٦,٨٥٧	٥,٩٢٨	١٥٧,٨٥	الجلد الدوري التنفسي
٠,٩٨	٠,٤١١	١٢,١٧١	٠,٤٠٤	١٢,٢	التوافق
٠,٨٥٥	٠,٩٥١٢	٣٥,٢٨٥	١,١١٢	٣٥,٢٨٥	الذكاء
٠,٩٣٦	١,٣٨٠	٤١,٧١٤	١,٦٠٣	٤١,٧١٤	القدرة على الاسترخاء
٠,٩٠٧	٠,٨٩٩٧	١٤,٨٥٧	٠,٨١٦٥	١٥,٠٠	التصور البصري
٠,٨٨٤	٠,٧٥٥٩	١٥,٢٨٥	٠,٥٣٤٥	١٥,٤٢٨	التصور السمعي
٠,٨٩١	١,٠٦٩	١٥,١٤٣	٠,٨٩٩٧	١٤,٨٥٧١	التصور الحركي
٠,٩٤٣	٠,٩٥١٥	١٤,٧١٤	٠,٦٩٠١	١٤,٨٥٧١	التصور الانفعالي
٠,٩٣٥	١٠,٠٠	١٢,٠٠	١٠,٦٩٠	١٢١,٤٢٨	سرعة ودقة الحركة الانبساطية
٠,٨٨٤	٧,٥٥٩	١٢٢,٨٥٧	٥,٣٤٥	١٢٤,٢٨٥	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة
٠,٩٥١	١,١٢٧	١١٧,١٤٢	٦,٩٠٠٧	١١٨,٥٧١	سرعة ودقة التقدم والظعن
٠,٨٨٧	٦,٩٠٠	١٢٨,٥٧١	٨,١٦٥	١٣٠,٠٠	سرعة ودقة الهجمة المستقيمة
٠,٨٣٧	١١,٥٤٧	١٢٠,٠٠	٦,٩٠٠	١١٨,٥٧١	سرعة ودقة الهجمة المغيرة
٠,٨٦٧	٦,٩٠٠	١٢١,٤٢٨	٧,٥٥٩	١٢٢,٨٥٧	سرعة ودقة العدديّة الثنائية
٠,٩٧٢	١٠,٦٩٠	١٢١,٤٢٨	٧,٥٥٩	١٢٢,٨٥٧	سرعة ودقة ضرب النصل مع المستقيمة
٠,٩٥٩	١٢,٥٣٥	١١٧,١٤٢	١٠,٦٩٠	١١٨,٥٧١	سرعة ودقة الالتفافية
٠,٩٣٠	٧,٨٦٨	١٢٤,٢٨٥	٤,٨٧٩	١٢٢,٨٥٧	سرعة الدفاع في السادس والرد بفرد الذراع
٠,٨٦١	١١,٣٣٨	١٢٥,٧١٤	٤,٨٧٩	١٢٢,٨٥٧	سرعة الدفاع في الرابع والرد بفرد الذراع

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٦٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة.

خامساً: البرنامج المقترح للتصور العقلي:

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي شامل لبعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي تناولت تأثير البرامج الخاصة بالتدريب العقلي أو التصور العقلي على مستوى الأداء الرياضي حيث تم وضع محتويات البرنامج المقترح للتصور العقلي وفقاً لبعض هذه الدراسات كما يلي (٢)، (١٧)، (١٥)، (٢٥)، (١٠)، (١١)، (١٢).

هدف البرنامج:

تطوير بعض الجمل المهارية المركبة في المباراة من خلال تنمية التصور العقلي لتسلسل جملة المباراة.

الغرض من البرنامج:

- ١ - تنمية بعض المهارات العقلية للأداء الرياضي (قيد البحث).
- ٢ - تنمية أبعاد التصور العقلي (قيد البحث).
- ٣ - العمل إلى إزالة التوتر العضلي من خلال اكتساب الطالبة الاسترخاء العضلي.
- ٤ - مساعدة الطالبة على التحكم في انفعالاتها.
- ٥ - الوصول بالطالبة إلى القدرة على ربط المهارات بعضها ببعض وتكوين جملة مهارية.
- ٦ - الوصول بالطالبة إلى حالة الاسترخاء العضلي من خلال تدريبات التحكم في التنفس.

أسس وضع البرنامج:

- ١ - ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات الطالبات قيد البحث.
- ٢ - الاهتمام بتوقيت وإيقاع الأداء المهاري وسهولة وسرعة الأداء.
- ٣ - أن تتم تدريبات المهارات النفسية بطريقة تدريجية داخل البرنامج.
- ٤ - راعت الباحثة المبادئ العلمية للتدريب من حيث التدرج من السهل للصعب ومن المعلوم إلى المجهول ومن البسيط للمركب وأيضا التنوع والخصوصية وقانون زيادة الحمل والعائد عليه.

مكونات البرنامج:

أ - الاسترخاء العضلي:

ويهدف إلى تعليم الطالبة التمييز بين التوتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي لخفض حدة التوتر والقلق.

ب - الاسترخاء العقلي:

ويهدف إلى مساعدة الطالبة لتخفيض تراكم الضغط والقلق والوصول لمرحلة صفاء الذهن حيث أن أفضل لحظات استخدام العقل تكوين لحظات الهدوء وشفاء الذهن.

ج - التصور العقلي الأساسي:

ويهدف إلى مساعدة الطالبة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة وبتنفيذ تدريبات لتنمية القدرة على وضوح الصورة والتحكم في التصور العقلي باستخدام مهارات المبارزة.

د - التصور العقلي متعدد الأبعاد:

ويهدف إلى مساعدة الطالبة على ربط التصور العقلي بأنواع المختلفة (بصري- سمعي- حركي- انفعالي) باستخدام مهارات المبارزة.

التوزيع الزمني للبرنامج:

قامت الباحثة بعمل مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي تناولت تأثير البرامج الخاصة بالتدريب العقلي أو التصور العقلي على مستوى الأداء الرياضي حيث تم وضع البرنامج المقترح للتصور العقلي وفقاً لبعض الدراسات كما يلي:

$$(2) (6) (17) (15) (10) (11)$$

مدة البرنامج = 10 أسابيع، عدد الوحدات = (2) وحدتين في الأسبوع، زمن الوحدة = (90ق)، زمن التدريب في الأسبوع الواحد = 90ق × 2 = 180ق
الزمن الكلي للتدريب خلال فترة البرنامج = 180ق × 10 = 1800ق

بعد تحديد الزمن الكلي للبرنامج تم توزيع هذا الزمن على نواحي الإعداد المختلفة (بدني- مهاري- عقلي). وفقاً للدراسات السابقة كما يلي:

إعداد بدني عام وخاص بنسبة 30%

إعداد فني ومهاري بنسبة 35%

إعداد عقلي بنسبة 35%

$$\text{زمن الإعداد العام والخاص} = \frac{30 \times 1800}{100} = 540\text{ق}$$

$$\text{زمن الإعداد المهاري} = \frac{35 \times 1800}{100} = 630\text{ق}$$

$$\text{زمن الإعداد العقلي} = \frac{35 \times 1800}{100} = 630\text{ق}$$

كما قامت الباحثة بتقنين حمل التدريب للبرنامج المقترح يوم ٢٥/٩/٢٠٠٦م على العينة الاستطلاعية، وقد تم إجراء هذا التقنين على كل طالبة على حدة ثم حساب المتوسطات الحسابية للمجموعة ككل وقد أسفر هذا الإجراء عن الأزمنة التالية:

- زمن الأداء للوصول إلى الحمل الأقصى يبلغ ٣ دقائق ويتطلب الوصول إلى حالة الاستشفاء زمناً قدره دقيقتان.
- كما يتطلب الوصول إلى الحمل المرتفع الشدة دقيقتان من الأداء وتطلب الوصول إلى حالة الاستشفاء دقيقة واحدة للراحة.
- ويتطلب الوصول إلى الحمل متوسط الشدة دقيقة ونصف من الأداء ويتطلب الوصول إلى حالة الاستشفاء خمسة وأربعون ثانية للراحة.

ويتم التوزيع بين الحمل والراحة في كل جزئية من أجزاء البرنامج بشكل يكفل التحكم في درجة الحمل وفق معدل النبض.

استغرق تطبيق البرنامج مدة (١٠) أسابيع ابتداءً من ٧/١٠/٢٠٠٦م إلى ١٤/١٢/٢٠٠٦م، ويوضح جدول (٧) التالي التوزيع النسبي والزماني للبرنامج خلال فترة الإعداد.

جدول (٧)

التوزيع النسبي والزماني للبرنامج خلال فترة الإعداد (دور الحمل ٢: ١)

المجموع	فترة الإعداد للمباريات المرحلة الثالثة			فترة الإعداد الخاص (المرحلة الثانية)				فترة الإعداد المهاري (المرحلة الأولى)			الأسبوع درجة الحمل
	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
											أقصى
											عالي
											متوسط
	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	إعداد
	٣٠%	١٠%	١٠%	١٠%	٢٠%	٣٠%	٤٥%	٥٠%	٥٥%	٦٠%	بدني
	٥٤٠ق	١٨ق	١٨ق	١٨ق	٣٦ق	٥٤ق	٨١ق	٩٠ق	٩٩ق	١٠٨ق	مهاري
	٣٥%	٢٠%	٣٠%	٤٠%	٤٠%	٤٥%	٤٠%	٣٥%	٣٥%	٣٠%	عقلي
	٢٣٠ق	٣٦ق	٥٤ق	٦٣ق	٧٢ق	٧٢ق	٨١ق	٧٢ق	٦٣ق	٥٤ق	
	٣٥%	٧٠%	٦٠%	٥٥%	٥٠%	٤٠%	٢٥%	١٥%	١٥%	١٠%	
	٦٣٠ق	١٢٦ق	١٠٨ق	٩٩ق	٩٠ق	٧٢ق	٤٥ق	٢٧ق	٢٧ق	١٨ق	

كما يوضح جدول (٨) التالي محتويات البرنامج التدريبي.

جدول (٨)

محتويات البرنامج التدريبي

الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	أسابيع للتدريب	
										محتوى البرنامج	الإجمالي
٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١
تدريباتهم في تهيئة العضلات والمفاصل وتنشيط الدورة الدموية كالجري والوثب والحجل وتمارين الإطالة ملحق (١)											
تدريب خاصة	تدريب خاصة	تدريب خاصة	تدريب خاصة	تدريب خاصة	تدريب خاصة	تدريب خاصة	تدريب خاصة	تدريب خاصة	تدريب خاصة	تدريب خاصة	الإعداد البدني
ملحق (٧)	ملحق (٧)	ملحق (٧)	ملحق (٧)	ملحق (٧)	ملحق (٧)	ملحق (٧)	ملحق (٧)	ملحق (٧)	ملحق (٧)	ملحق (٧)	الإعداد الشهاري
جمل حركية	جمل حركية	جمل حركية	جمل حركية	جمل حركية	جمل حركية	جمل حركية	جمل حركية	جمل حركية	جمل حركية	جمل حركية	
مركبة	مركبة ملحق	مركبة ملحق	مركبة	مركبة ملحق	مركبة	مركبة ملحق	مركبة	مركبة ملحق	مركبة	مركبة ملحق	
ملحق (٨)		ملحق (٨)	ملحق (٨)	ملحق (٨)	ملحق (٨)	ملحق (٨)	ملحق (٨)	ملحق (٨)	ملحق (٨)	ملحق (٨)	
تدريب التصور	تدريب التصور	تدريب التصور	تدريب التصور	تدريب التصور	تدريب التصور	تدريب التصور	تدريب التصور	تدريب التصور	تدريب التصور	تدريب التصور	التصور العقلي
العقلي	العقلي ملحق	العقلي ملحق	العقلي	العقلي ملحق	العقلي	العقلي ملحق	العقلي	العقلي ملحق	العقلي	العقلي ملحق	
ملحق (٩)	ملحق (٩)	ملحق (٩)	ملحق (٩)	ملحق (٩)	ملحق (٩)	ملحق (٩)	ملحق (٩)	ملحق (٩)	ملحق (٩)	ملحق (٩)	
تدريب تهيئة	تدريب تهيئة	تدريب تهيئة	تدريب تهيئة	تدريب تهيئة	تدريب تهيئة	تدريب تهيئة	تدريب تهيئة	تدريب تهيئة	تدريب تهيئة	تدريب تهيئة	العام

نموذج لوحدة تدريبيه يومية من برنامج التصور العقلي

الزمن: ٤٥ دقيقة

الزمن	المحتوى	الهدف	الوحدة	الأسبوع
	أ - استرخاء عضلي (١٥) دقيقة:	- استرخاء عضلي		
١٠ ث ٦ ×	١- (رقود) غلق العينين والتحرر من أي مصدر للتوتر.	- استرخاء عقلي		
٥ ث ٣ ×	٢- أخذ شهيق عميق ويتم الاحتفاظ به لمدة ٥ ثوان.	- تنمية التصور البصري السمعي الحركي		
١٠ ث ٦ ×	٣- تقوم الطالبة بإجراء عملية الزفير من الفم وأن تشعر باسترخاء عضلات الذراعين والكفين وأن تشعر بأن جسمها يرتكز تمام الارتكاز على الأرض وتستغرق عملية الزفير ١٠ ث.			
	٤- تؤدي الطالبة مجموعة من الانقباضات التالية.			
٢٠ ث ٦ ×	- (رقود) مع ثني مشط القدم تجاه الساق والثبات ثم العودة إلى الاسترخاء.			
٢٠ ث ٦ ×	- (رقود) انقباض عضلات البطن والثبات ثم الاسترخاء.			
١٠ ث ٦ ×	- (رقود) دفع الأرض بالكفين والثبات ثم الاسترخاء.			
٢٠ ث ٦ ×	- (رقود) قبض عضلات الوجه مع غلق العين والثبات ثم الاسترخاء.			
١٠ ث ٣ ×	- (رقود) الذراعان عالياً قبض اليدين بقوة حتى تشعر الطالبة بتوتر العضلات والثبات ثم الاسترخاء.		الأولى	السابع
١٠ ث ٣ ×	- حاولي أن تضغطي بلسانك بقوة في سقف الفم ولاحظي التوتر والانقباض في لسانك ثم استرخي ولاحظي الفرق بين التوتر والانقباض.			
١٠ ث ٦ ×	- حاولي أن تضغطي على أسنانك حتى تشعرى بالتوتر والانقباض في الفك ثم استرخي مع فتح الشفتين ولاحظي الفرق بين التوتر والاسترخاء.			
١٠ ث ٣ ×	- حاولي أن تسترخي بكل أجزاء وجهك.			
١٠ ث ٣ ×	- حاولي أن ترفعي حاجبيك بقوة لأعلى حتى تشعرى بالتوتر والانقباض في جبهتك ثم قومي بالاسترخاء.			
	- اركدي بصورة مريحة مع مد الرجلين بكاملهما بحيث تشير أصابع القدمين إلى الخارج والذراعان بجوار الجسم وقومي بالآتي:			
١٠ ث ٣ ×	١- اقبضي بأصابع يدك اليمنى بقوة وحاولي أن تجعلي بقية جسمك مسترخياً وأن تحسي بالتوتر والانقباض في ذراعك اليمنى فقط ثم افردي الأصابع واسترخي وحاولي أن تشعرى بالفرق بين الانقباض والاسترخاء.			

تابع جدول (١٠)

<p>٣× ١٠ ا١٠</p> <p>٣× ١٠ ا١٠</p> <p>٦× ١٠ ا١٠</p> <p>٦× ١٠ ا١٠</p> <p>٣× ١٠ ا١٠</p>	<p>٢- أقبضي بأصابع يديك اليسرى بقوة وحاولي أن تجعلي بقية جسمك مسترخياً وأن تحسي بالتوتر والانقباض في ذراعك اليسرى فقط ثم افردِي الأصابع واسترخي وحاولي أن تشعري بالفرق بين الانقباض والاسترخاء.</p> <p>٣- أقبضي بأصابع يديك اليمنى واليسرى بقوة لكي تشعري بالتوتر والانقباض في ذراعك ثم استرخي تماماً ولاحظي الفرق بين انقباض عضلاتك ثم استرخائها.</p> <p>٤- استرخي واجعلي أصابعك مسترخية تماماً ولاحظي الفرق بين انقباض عضلاتك ثم استرخائها.</p> <p>٥- أقبضي أصابع يديك اليسرى بقوة وحاولي أن تحسي بالتوتر والانقباض في قبضتك وفي ذراعك اليسرى.</p> <p>٦- افردِي أصابع يديك اليمنى واسترخي كاملاً بأصابعك وذراعك وحاولي أن تشعري بالفرق بين الانقباض والاسترخاء.</p>		
<p>١٠× ١٠ ا١٠</p> <p>١٠× ١٠ ا١٠</p> <p>٥ ق</p>	<p>ب- استرخاء عقلي: (١٠ق) محاولة الوصول بالطالبة لمرحلة الصفاء الذهني.</p> <p>- (رقود) ثني الركبتين على البطن ثم أخذ شهيق عميق في مرة واحدة ثم إخراج الزفير ٤ مرات تدريجياً.</p> <p>- (رقود) ثني الركبتين على البطن ثم أخذ شهيق عميق وبطن في أربع عدات والاحتفاظ بهواء الشهيق ٤ مرات.</p> <p>- (جلوس على المعقد) غلق العينين تحاول الطالبة أن تتصور أو تستدعي منظراً جميلاً يبعث على السعادة والرضا في نفس الطالبة ويمكن تصور هذا المنظر سواء كان واقعياً أو مبتكراً مثل (الحدائق- الأشجار- الزهور- مياه الشواطئ- الرمال- الشروق- الغروب) حيث يساعد ذلك الطالبة على تحقيق المزيد من الاسترخاء وعزل الأفكار السلبية وتركها تمر وتسير بعيداً عن عقلها دون تصارع معها.</p>		
<p>٤ ق</p> <p>٤ ق</p>	<p>ج- تدريبات التصور العقلي: (٢٠ق) تثبيت سلاح على لوحة الطعن.</p> <p>- تحاول الطالبة أن تتصور نفسها تقوم بأداء مهارات المبارزة وتركز على تصور نفسها بوضوح أثناء قيامها بأداء هذه المهارات على لوحة الطعن.</p> <p>- تتصور الطالبة نفسها تكرر الأداء عدة مرات ثم</p>		

تابع جدول (١٠)

٤ ق	- تحاول أن تسمع الأصوات المصاحبة للأداء مثل صوت السلاح ثم صوت حركات القدمين.			
٤ ق	- تحاول الطالبة أن تدمج تصور لرؤية الحركة مع الصوت المنبعث للمهارة مثل أداء بعض مهارات المبارزة وصوت تسجيل اللمسة على لوحة الطعن للأداء الصحيح أو الصوت للأداء الخاطئ من اصطدام السلاح بالسلاح المثبت على لوحة الطعن.			
٤ ق	- تحاول الطالبة أن تتصور نفسها تؤدي المهارة لعدة مرات وتتصور كل إحساس وكل حركة في عضلاتها أثناء تصورها للأداء.			
٤ ق	- تحاول الطالبة أن تتصور تسلسل أداء جملة المبارزة من هجوم منها ودفاع من الطالبة التي أمامها ثم الرد.			

خطوات إجراء التطبيق:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمتغيرات البحث.

أولاً: (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي)

عن طريق مقاييس أعدت لقياس هذه المتغيرات النفسية وذلك يوم الأربعاء الموافق

٢٠٠٦/١٠/٤م.

ثانياً: تم قياس مستوى الأداء المهاري عن طريق الاختبارات المهارية. وذلك يوم الخميس

الموافق ٢٠٠٦/١٠/٥م.

تنفيذ التجربة:

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ١٠ أسابيع من ٢٠٠٦/١٠/٧ إلى

٢٠٠٦/١٢/١٤م.

القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق البرنامج التدريبي قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي

لعينة البحث في الفترة من ٢٠٠٦/١٢/١٦ إلى الفترة ٢٠٠٦/١٢/١٧م.

وذلك في المتغيرات النفسية يوم ٢٠٠٦/١٢/١٦م.

ثم اختبارات مستوى الأداء المهاري يوم ٢٠٠٦/١٢/١٧م.

المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف البرنامج وفي حدود الفروض وحجم العينة تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الارتباط- اختبارات T.Test لقياس دلالة الفروق وقد تم قبول النتائج عند مستوى ٠,٠٥- نسبة التحسن.

عرض النتائج وتفسيرها :

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة

في المتغيرات النفسية والعقلية (ن- ١٦)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
١	القدرة على الاسترخاء	١,٤٧٠	٤٠,٥٠٠	١,٥٤٩	٧,٩٦٥	١٠,٠٢%	
٢	التصور البصري	٠,٨٣٤	١٤,٠٠	١,٠٩٥	٧,١٥٤	١٨,٥٢%	
٣	التصور السمعي	٠,٧٣٠	١٤,٢٥٠	٠,٧٧٤٦	٧,٦٠٦	١٨,٧٥%	
٤	التصور الحركي	٠,٧٧٤	١٤,٠٠	٠,٨١٦٥	٦,٩٧١	١٩,١٥%	
٥	التصور الانفعالي	٠,٧٣٠	١٤,٠٠	٠,٨٥٣٩	٥,٧٨٣	١٦,٠٨%	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,١٨

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة في جميع المتغيرات النفسية والعقلية وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية

في مستوى الأداء المهاري (ن-١٦)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
		ع	م	ع	م	
١	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	٧,٣٠٣	٧,٣٠٣	٩,٨١٠	٩,٨١٠	%٨٨,٣٩
٢	سرعة ودقة فرد النزاع المسلحة	٧٩,٣٧٥	٧٩,٣٧٥	٨,٥٣٩	٨,٥٣٩	%٥١,٩٦
٣	سرعة ودقة التقدم والطن	٦٩,٣٧٥	٦٩,٣٧٥	٥,٧٧٣	٥,٧٧٣	%٦٩,٣٧
٤	سرعة ودقة الهجمة المستقيمة	٧٥,٠٠٠	٧٥,٠٠٠	٥,١٢٣	٥,١٢٣	%٦٥,٨٣
٥	سرعة ودقة الهجمة المغيرة	٦٠,٠٠٠	٦٠,٠٠٠	٥,١٢٣	٥,١٢٣	%٩٢,٧
٦	سرعة ودقة العدديّة الثنائية	٦٧,٥٠	٦٧,٥٠	٤,٠٣١	٤,٠٣١	%٨٠,٥٤
٧	سرعة ودقة ضرب النصل مع مستقيمة	٧١,٢٥٠	٧١,٢٥٠	٤,٧٨٧	٤,٧٨٧	%٧٢,٨
٨	سرعة ودقة الانتقافية	٦١,٨٧٥	٦١,٨٧٥	١٢,٠٩٣	١٢,٠٩٣	%٨٦,٨
٩	سرعة الدفاع في السادس والرد بفرد النزاع	٦٤,٣٧٥	٦٤,٣٧٥	٨,٩٢٠	٨,٩٢٠	%٨٣,٤٩
١٠	سرعة الدفاع في الرابع والرد بفرد النزاع	٦١,٨٧٥	٦١,٨٧٥	٥,١٣٩	٥,١٣٩	%٩١,٣١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٣,١٨$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي $\alpha = ٠,٠٥$ بين القياسات القبليّة والبعدية في جميع متغيرات المستوى المهاري وهذه الفروق لصالح القياس البعدي. كما أوضح الجدول قيم نسبة التحسن في تلك المتغيرات لدى أفراد عينة البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لسمات النفسية والعقلية.

١- القدرة على الاسترخاء:

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس القدرة على الاسترخاء لصالح القياس البعدي وأن النسبة المئوية للتحسن قد بلغت (١٠,٠٢%).

وتعزو الباحثة نسبة التحسن في مقياس القدرة على الاسترخاء إلى أن تطبيق تدريبات الاسترخاء العضلي كأحد أبعاد البرنامج المقترح للتصور العقلي على مجموعة الدراسة قد أعطى دلالة على هذا التحسن حيث تضمنت تمرينات الاسترخاء قبض مجموعات عضلية معينة والاحتفاظ بهذا الانقباض لثواني قليلة ثم الاسترخاء مع انتقال هذه التمرينات من مجموعة عضلية إلى أخرى. وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات كلا من: (أحمد إسماعيل) (١٩٩٩م) (٢) (عبد الحفيظ إسماعيل، أشرف مصطفى) (٢٠٠٤م) (١٥).

حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أهمية تدريبات الاسترخاء وأثرها الإيجابي على مستوى الأداء المهاري. كما أنها تساعد على خفض مستوى القلق.

كما يشير كل من عاطف النمر خليفة وأحمد أمين محمد (١٩٩٨م) إلى أن التدريبات الاسترخائية لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى القدرة على الاسترخاء مما يؤدي إلى خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم مما يساعد على الانسيابية والسهولة في الأداء المهاري. (١٣: ٢٥٢)

٢- التصور العقلي:

كما يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في التصور العقلي لصالح القياس البعدي وأن نسبة التحسن قد بلغت من ١٦,٠٨% إلى ١٩,١٥%.

وتعزو الباحثة ذلك التحسن إلى تطبيق تدريبات التصور العقلي قيد البحث على عينة الدراسة حيث استطاعت الطالبة من خلال فهم معنى التصور العقلي وكيفية تكوين صورة عقلية تستطيع الطالبة أن تستحضرها بمشاركة جميع الحواس المتمثلة للاستفادة منها في تدعيم أدائها والارتقاء بمستواها.

كما ترى الباحثة أن التصور العقلي يلعب دوراً هاماً في رياضة المبارزة فعند قيام الطالبة بأداء الجملة المهارية المركبة لا بد لها من تصور تسلسل الجملة قبل أدائها حتى يكون الأداء الحركي للجملة دقيقاً.

حيث يشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) أن التصور العقلي يمكن أن يساعد اللاعب في تصور بعض حركاته والجمال التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة. إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين استطاعوا سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التصور العقلي. (٢٣: ٢٥٣)

تدعيماً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة في تلك الجزئية ما أوضحه بوب ماير **Bob Myer** ومحمد العربي شمعون أن من خلال التصور العقلي يتم إنتاج الموقف الحركي عقلياً بنفس التوقيت والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي أسرع من الأداء المهاري مما يساعد اللاعب على التوقيت السليم للمهارة.

(١٨: ٢٣، ٢٢٦) (٢٦٩: ٢٨)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج كلا من مجدي سياق (٢٠٠٠م) (١٧) طارق شكري (٢٠٠٣م) (١٠) ميرفت أمين (٢٠٠٤م) (٢٥) عادل محمد رمضان، أحمد عيد الله الروبي (٢٠٠٤م) (١٢) حبيب، أشارت نتائج دراساتهم إلى تأثير البرنامج المستخدم على بعض النواحي العقلية الهامة للنشاط الرياضي الممارس.

ومن العرض السابق يتحقق صدق الفرض الأول من فروض الدراسة والذي ينص على "وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي) لصالح القياس البعدي".

ثانياً: مناقشة نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المستوى المهاري.

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى جميع متغيرات الأداء المهاري وكذلك يتضح وجود نسب للتحسن في تلك المتغيرات حيث تراوحت نسبة التحسن من ٥١% إلى ٩١,٣١%.

وترجع الباحثة ذلك التحسن وتلك الفروق المعنوية إلى استخدام مجموعة الدراسة لبرنامج التصور العقلي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كلا من بسمة شريف (١٩٩٦م) (٧) وميرفت محمد (٢٠٠٤م) (٢٥) حيث أجريت أبحاثهم على طالبات الكلية والتي أثبتت أن برامج الكلية لا تهتم الاهتمام الكافي بالمهارات العقلية والانفعالية وكانت أهم توصيات الدراسة

ضرورة الدمج بين برامج التدريب العقلي مع التدريب البدني في تنمية المهارات العقلية وكذا تحسين مستوى الأداء المهاري لطالبات الكلية.

وتدعيماً لتلك النتائج فقد أشار كلا من محمد العربي شمعون (١٩٩٦م)، محمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن المهارات النفسية (العقلية) تترايط وتتفاعل معاً ويؤثر كل منها في الآخر وتتأثر بها وهذا يعني أن التحسن في مهارة عقلية معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى. (١٨: ١٦٦) (٢٣: ١٩٦)

ويتضح مما سبق أن كل بعد من أبعاد مقياس التصور الفعلي يرتبط إيجابياً مع البعض الآخر وكذلك بالنسبة لمستوى الأداء المهاري وأنه كلما تحسنت المهارات العقلية أدى ذلك بالضرورة إلى تحسن واضح في الأداء المهاري.

وبذلك تدعم نتائج هذه الدراسة أهمية تنمية التصور العقلي واستخدامه ضمن البرامج التدريبية يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء المهاري وبعض الجوانب العقلية.

وهذا ما يؤكد كوجلر (١٩٩٣م) أن التدريب العقلي يكون له تأثير إيجابي على تحسين الأداء لدى المبارزين بداية من عمر ١٠ سنوات وحتى المستوى العالي حيث يعمل التدريب العقلي على رفع كفاءة اللاعب التدريبية مما يساعد على تحسين الأداء خلال المباريات.

(٣٢: ١٦)

وفقاً لهذه النتائج يتحقق صدق الغرض الثاني والذي ينص على "وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي".

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن للباحثة استخلاص ما يلي:

١ - أن التدريبات الخاصة بالتصور العقلي المصاحبة للبرنامج التدريبي أدت إلى تحسن دال في مستوى الأداء المهاري وكذلك أبعاد مقياس التصور العقلي والاسترخاء.

٢ - أن الجمع والتكامل بين أبعاد مقياس التصور العقلي والتدريب المهاري حقق نتائج أفضل من استخدام التدريب المهاري فقط.

٣ - ساهمت تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي بنصيب وافر في تطوير مستوى الجملة المهارية المركبة عند الطالبات.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء خطة وإجراءات هذه الدراسة وانطلاقاً من نتائجها تمكنت الباحثة من إبراز التوصيات التالية:

١ - أهمية الدمج بين برامج التصور العقلي والتدريب المهاري لمحاولة تحقيق أقصى استفادة ممكنة من قدرات الفرد.

٢ - استخدام برامج التصور العقلي في تطوير المهارات العقلية لما أثبتته هذه المهارات من دور إيجابي في تطوير مستوى الأداء.

٣ - توصي الباحثة عند تطبيق برنامج التصور العقلي أن يطبق على المهارات الأكثر صعوبة والتي تحتاج الممارسة في تعلمها وتأخذ وقت كبير عند تعلمها.

المراجع

- ١ - إبراهيم نبيل عبد العزيز: (٢٠٠٦م) "أساسيات تدريب المبارزة"، كلية التربية الرياضية بالهرم، القاهرة.
- ٢ - أحمد إسماعيل أحمد محمد: (١٩٩٩م) "فاعلية برنامج تدريبي (بدني- عقلي) على المستوى الرقمي للاعب الوثب العالي" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣ - أحمد نكي صالح: (١٩٨٨م) علم النفس التربوي، ط٣، مكتبة النهضة، القاهرة.
- ٤ - أسامة كامل راتب: (١٩٩٥م) علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥ - أشرف مسعد إبراهيم: (١٩٩٢م) "القيمة التنبؤية لاختبارات الاستعداد البدني والنفسي لاختيار لاعبي المبارزة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٦ - إيهاب محمود مفرح علي: (١٩٩٩م) "أثر استخدام التدريب العقلي على فعالية أداء مبارزي سلاح سيف المبارزة بمستوياتهم المختلفة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٧ - بسمة شريف حيدر: (١٩٩٦م) "فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري باستخدام الطوق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ٨ - سعد جلال، محمد حسن علاوي: (١٩٨٢م) "علم النفس التربوي الرياضي، ط٧، دار المعارف، القاهرة.
- ٩ - سمر مصطفى حسين: (٢٠٠٣م) "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء في رياضة المبارزة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٠ - طارق محمود شكري: (٢٠٠٥م) "تأثير برنامج تدريبي عقلي على تنمية مهارة التصويبة الثلاثية في كرة السلة"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد العشرون، ج٣، مارس.

١١ - عادل إبراهيم عمر، أحمد محمد ضبيع: (٢٠٠٥م) "تأثير برنامج للتصور العقلي على مهارة التصويبة والنشاط الكهربائي لعضلات الطرف السفلي للناشئين في كرة القدم"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد الحادي والعشرون، ط١، نوفمبر.

١٢ - عادل محمد رمضان، أحمد عبد الله الروبي: (٢٠٠٥م) "تأثير برنامج للتصور العقلي على دقة أداء التصويبة الثلاثية وبعض الجوانب العقلية لناشئي كرة السلة من ١٦-١٨ سنة"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، جامعة الزقازيق.

١٣ - عاطف نمر خليفه، أحمد أمين محمد: (١٩٩٨م) "التدريب العقلي لإعداد ملاكمي الدرجة الأولى لمواجهة استخدام الحاسب الآلي في التحكيم، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ط١، العدد الثامن، جامعة أسبوط.

١٤ - عباس الرملي، محمد إبراهيم شحاته: (١٩٩١م) اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٥ - عبد الله محمد أحمد، أشرف... حامي أحمد: (٢٠٠٤م) "إحاطة برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثامن عشر، ط١، مارس.

١٦ - عصام محمد أمين حلمي، عبد الله غريب شهاب: (١٩٨٧م) التدريب الحديث في كرة القدم، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.

١٧ - مجدي محمود سياق: (٢٠٠٠م) "أثر تنمية التصور العقلي على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٨ - محمد العربي شمعون: (١٩٩٦م) التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٩ - محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: (١٩٩٦م) التدريب العقلي في التنس، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٠ - محمد العربي شمعون: (١٩٩٩م) علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ٢١ - محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان: (١٩٨٢م) اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢ - محمد حسن علوي: (١٩٩٧م) علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٣ - محمد حسن علوي: (٢٠٠٢م) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٤ - محمد صبحي جسانين: (١٩٩٥م) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥ - ميرفت محمد محمد أمين: (٢٠٠٤م) "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد التاسع عشر، ج٣، نوفمبر.
- ٢٦ - نبيل محمد فوزي: (١٩٩٦م) "تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهاري"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 27 - Blair, A., Hali and Leyshom: (1993), **Imagery effects on the performance of skilled and movies soccer phayers**, Journal of sports science, London, 11 (2), April.
- 28 - Bobmyers: (1985) **Peak per for mance trake techniqe**, publication of the Athletics congress S.A Fall.
- 29 - Crossman, B. F: (1992) **the effect of three practice techniqe on the accuracy of a soccer pemalty kick (Imagery, Mental practice)**.
- 30 - FogaRty I. And Morris I.: (2003) **Imagery Perspecticve use during imagery of open and clased skills in tennis, European congress of sport psychology**, Copenhagen.
- 31 - Jacobson, E.: (1978) **Prg ressive Relaxtom**, Margrow Hill Bookcomp.

- 32 – Kogler, A,: (1993) **PeR pparing the mind**, Improving Fencing Performance through psychological Perparation counter press, U.S.A.
- 33 – Richardson, A, X,: (1983) **Imagerg, Definitions and types in I.B. Weimer (Ed) Imagery**, Curent theory, Research, and Application, New York.
- 34 – Ridley, S,: (1992) **Effects of on imagery focused psychological skills trainging program selected aspects of students volley ball performance and reported imagerg skills.**
- 35 – Williams Jean, M: (1993) **Applied sport psychology**, Personal growth to peak performance 2nd Magfield publishing Company, California.