

## تأثير بعض القدرات السيكوحركية على مستوى اداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه للناشئات

م.د. وفاء محمود عبد اللطيف بكير

مدرس بقسم تدريب الالعاب الرياضية - كلية

التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

### المقدمة ومشكلة البحث

ان التطور السريع فى المجال الرياضى يعتبر انعكاسا للتطور الكبير الذى يحدث فى مجال العلوم المختلفة، فأى تطور او تقدم فى اى مجال سيساهم بلا شك فى تطوير وتحديث علوم التربية البدنية والرياضيه ، وينعكس هذا على تطوير طرق التدريب الرياضى التى تسهم فى تقدم مستوى لاعبيننا فى جميع الانشطة الرياضيه المختلفه.

ولما كان من اهم اهداف التدريب الرياضى هو الارتقاء بقدرات اللاعب بدنيا الى اقصى ما يمكن ، لذا كان على العاملين فى المجال الرياضى عند تطوير مستوى اللاعب بدنيا ضروره اللامام بالمعلومات المرتبطه بطرق ووسائل التدريب لما لها من تاثير على تنميه القدرات البدنيه والمتطلبات البدنيه الخاصه (15: 14) .

ولقد اوضحت العديد من الدراسات والبحوث التى نمت على الرياضيين فى شتى الانشطه خلال السنوات الاخيره ان هناك تغيرات غير عاديه حدثت نتيجة التطور التكنولوجى الهائل فى التقنيات الحديثه العالميه فى مجال التدريب وذلك لاكتمال البناء البشرى من النواحى البدنيه والفسيوولوجيه والنفسيه بجانب ارتفاع القدرات البدنيه للاعبين بهدف تحقيق الانجاز (1: 2) .

وتعتبر رياضه الكره الطائره من الرياضات الجماعيه التى تحتاج الى مجهود بدنى كبير، فرياضه الكره الطائره ماهى الا نشاط حركى يتصف بالمجهود البدنى السريع والمستمر لفترات طويله مع دقه توجيه الكره سواء كان فى الارسال او التميرير او الضرب الساحق و الدفاع عن الملعب، مع التمتع بمستوى عال من خصائص الانتباه) تركيز - تحويل - توزيع ( فى مختلف المواقف فى المباراه.

ويرى اسامه كامل راتب (2014) ان التفوق الرياضى يتوقف على القدرات النفسيه والبدنيه للاعبين ، فالقدرات النفسيه تساعد الافراد على تعبئه قدراتهم وطاقاتهم البدنيه لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضى ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصه لذلك الغرض وهى برامج تدريب المهارات النفسيه(3: 5) .

لتدعيم اهميه تدفق الطاقه البدنيه والعقليه فى اتجاه واحد فقد اشار محمود عنان (2005)

الى ان الكثير من اللاعبين لم يحققوا الفوز فى منافسات كانوا فيها هم الاقرب الى الفوز

نتيجة سيطره ردود الافعال العصبية على الجسم والعقل بدلا من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الاداء من خلال ضبط النفس، والتوازن الانفعالي، والقدرة على التذكر، وادراك البيئه التنافسيه . (427: 23)

وتتطلب القدرات السيكوحركيه نوعا من التازر العصبى العضلى ،بمعنى انها تتضمن جانبين هامين احدهما نفسى والاخر حركى(208 : 26) ،.(303 : 27)

ويشير محمد علاوى(2012) الى ان نجاح اوفشل الرياضى فى اظهار افضل ما عنده من قدرات ومهارات فى المنافسه الرياضيه تكمن فى عمليه التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركيه والبدنيه) كالمهارات الحركيه - القدرات الخططيه ،والصفات البدنيه كالقدره العضليه ،والسرعه ،التحمل ،الرشاقه ،المرونه (القدرات السيكوحركيه) الانتباه - مرونة العمليات العصبية -القدره على التذكر - القدرات الحس حركيه( وغيرها من القدرات السيكوحركيه(201 : 18).

ويتفق كلامن ممدوح ابراهيم(24)(2007) وائل فوزى (25)(2008) وحامد الكومى (7)(2001) محمد فاروق(22)(2002) محمد احمد عبد الله (15)(2006) على ان القدرات السيكوحركيه المرتبطه بمستوى الاداء الحركى فى الرياضات الفرديه والجماعيه هى) زمن رد الفعل البسيط والمركب - دقه رد الفعل على هدف متحرك - الانتباه - مرونة العمليات العصبية - القدره على التذكر - القدرات الحس حركيه).

ويشير كل من ديفز واخرون (2005) Davis,et,al ومحمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين(2013) ومحمد صبحى حسائين(2010) الى ان هناك انواع لرد الفعل هى رد الفعل البسيط ،ورد الفعل المركب ودقه رد الفعل على هدف متحرك(250 : 29). ، (19: 235)،(465 : 20)

ويذكر ارنولد (2007) Arnold ان ارتفاعدقه المدركات الحس - حركيه يزيد من مقدره الفرد الرياضى على التحكم والتوجيه الواعى لحركته ككل فى الفراغ او لوصلاته بالنسبه لبعضها البعض(112 : 27).

كما اضاف ديفيز(2005) Davis ان اللاعب يحتاج لقدر عال من المدركات الحس -حركيه والتي تسهم فى امداده بالمعلومات الكافيه التى يحتاجها لاتخاذ القرار المناسب لانجاز مهاره حركيه معنيه تحت ظروف متغيره وبمقادير مختلفه من السرعه والقوه والزمن(272 : 29). ويشير احمد خاطر وعلى البيك(2006) الى اهميه خصائص الانتباه من نشاط لآخر تبعا لمتطلبات كل نشاط ،وبالتالى فان ارتفاع مستوى خصائص الانتباه) تركيز الانتباه - توزيع الانتباه - تحويل الانتباه) لدى الرياضى يساعد على التفوق الحركى والوصول الى الهدف المنشود( 399 : 2).

ويعد المستوى المهارى لفريق الكرة الطائرة هو المحصله النهائيه التى تعبر عن مدى الاداء المهارى سواء الفردى او الجماعى للفريق ،كما ان الاتقان التام للمهارات الحركيه يعتبر الهدف النهائى لعمليه الاعداد المهارى ،والذى يتاسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضيه(55 :4) .

ومن خلال خبره الباحثه العلميه والعمليه فى الكرة الطائرة لاحظت انخفاض دقه اداء بعض المهارات) التمرير من اعلى - التمرير من اسفل - الارسال من اعلى - الارسال من اسفل (من اكثر المهارات الاساسيه ارتباطا بالجانب النفسى ،ويرجع ذلك الى ان اداء هذه المهارات يتطلب توافر قدر كبير من الثبات والاتزان الانفعالى والثقه بالنفس ،وقدره عاليه على)تركيز - تحويل - توزيع الانتباه ( على مراحل الاداء من البدايه وحتى سقوط الكرة فى ملعب الفريق المنافس .

ومن خلال خبره الباحثه العلميه والعمليه فى الكرة الطائرة لاحظت انخفاض دقه اداء بعض المهارات) التمرير من اعلى - التمرير من اسفل - الارسال من اعلى - الارسال من اسفل (لدى اللاعبين ،وترجع الباحثه السبب فى انخفاض دقه الاداء الى عدم وجود برامج تدريبيه مقننه لناشئ الكرة الطائرة بصفه عامه ، وبرامج تدريبيه لتنميه القدرات السيكوحركيه لديهم بصفه خاصه ،حيث يشير الواقع الى اهتمام المدربين فى مجال الكرة الطائرة بالاعداد البدنى والمهارى والخطى دون اى اهتمام بالجانب النفسى للاعب الكرة الطائرة ،وذلك بالرغم من ان الاداء المهارى والخطى فى رياضه الكرة الطائرة يعتمد على ما يتمتع به اللاعب من قدرات بدنيه وفنيه ونفسيه وعقليه .

ومن هنا جاءت فكره هذا البحث فى وضع برنامج تدريبي مقترح لتنميه بعض القدرات السيكوحركيه ، والتعرف على تأثيره على دقه اداء بعض المهارات) التمرير من اعلى - التمرير من اسفل - الارسال من اعلى - الارسال من اسفل ( لدى اللاعبين .

#### اهداف البحث:

استهدف البحث وضع برنامج تدريبي لتنميه القدرات السيكوحركيه) رد فعل البسيط للذراعين - دقه رد الفعل على هدف متحرك - ادراك التوجيه الزاوى لرسغ اليد - مرونة العمليات العصبيه ( والتعرف على تأثيره على:

- خصائص الانتباه) تركيز الانتباه - توزيع الانتباه - تحويل الانتباه ( لدى اللاعبين .
- دقه اداء بعض المهارات) التمرير من اعلى - التمرير من اسفل - الارسال من اعلى - الارسال من اسفل ( لدى اللاعبين .

**فروض البحث:**

1- يؤثر تطوير بعض القدرات السيكوحركية ( قيد البحث ) تأثيرا ايجابيا على خصائص الانتباه لناشئات الكرة الطائرة.

2- يؤثر تطوير بعض القدرات السيكوحركية ( قيد البحث ) تأثيرا ايجابيا على مستوى أداء بعض مهارات ناشئات الكرة الطائرة.

**مصطلحات البحث:-**

**القدرة السيكوحركية:**

هى خاصية تتطلب تعاون بين العقل والعضلات داخل الفرد، وهى عادة تتكون من مجموعه قدرات توافقيه لاختيار الاستجابة الصحيحه للمواقف المختلفه (277 : 31) .

**رد الفعل البسيط:**

هو الفتره الزمنية ما بين ظهور مثير معروف مسبقا والاستجابة لهذا المثير (182 : 1) .  
دقه رد الفعل على هدف متحرك:

هى قدره الفرد على الربط بين العلاقات الزمنية والمكانيه لمثير متحرك بهدف دقه الاستجابة عليه (372 : 32).

**ادراك التوجيه الزاوى لرسم اليد:**

هو قدره الفرد على التحكم الدقيق فى توجيهات رسم يده نحو هدف محدد.

**الانتباه:**

هو توجيه الشعور وتركيزه فى شئ معين استعدادا لملاحظته او ادائه او التفكير فيه (3 : 178)

**تركيز الانتباه:**

هو بللوره العمليات العقلية فى موضوع ما (85 : 28) .

**تحويل الانتباه:**

هو القدره على سرعه توجيه الانتباه من نشاط معين الى نشاط اخر وينفس الحده (88 : 28) .

**توزيع الانتباه:**

هو محاوله استيعاب مثيرين او اكثر فى وقت واحد (192 : 11).

**الدقه:**

هو قدره الفرد على التحكم فى حركاته الاختياريه نحو هدف معين (447 : 21) .

## الدراسات السابقة:-

1-دراسه قام بها **حامد محمد الكومى (7) (2001)** استهدفت التعرف على اثر الفعل البسيط للذراعين والقدمين ورد الفعل المركب للذراعين والقدمين على مستوى الاداء الدفاعى لحراس المرمى فى كره اليد تحت 16 سنه ،واشتملت عينه البحث على عدد (20) حارس مرمى ،ومن اهم النتائج: وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى سرعه رد الفعل الحركى ومستوى الاداء الدفاعى للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدى .

2-دراسه قام بها **محمد فاروق يوسف (22) (2002)** استهدفت التعرف على تاثير تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقه التصويب لدى ناشئى كره القدم ،واشتملت عينه البحث على عدد (30) ناشئى تحت 14 سنه ،ومن اهم النتائج: تطوير مظاهر الانبياه تؤثر ايجابيا على دقه التصويب لدى ناشئى كره القدم.

3-دراسه قام بها **عجمى محمد عجمى (12) (2004)** استهدفت التعرف على اثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقه التمرير والتصويب لدى ناشئى فى كره القدم تحت 18سنه ،واشتملت عينه البحث على عدد (20) ناشئى كره القدم ،ومن اهم النتائج : يؤثر تطوير مظاهر الانتباه ( تركيز - تحويل - توزيع) على دقه التمرير والتصويب لدى ناشئى كره القدم .

4-دراسه قام بها **محمد احمد عبد الله (15) (2006)** استهدفت التعرف على تاثير تنميه بعض القدرات السيكوحركيه على مستوى الاداء الدفاعى لحراس مرمى الهوكى الناشئين، واشتملت عينه البحث على عدد (20) حارس مرمى هوكى تحت 15 سنه ،ومن اهم النتائج :وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض القدرات السيكوحركيه) قيد البحث (ومستوى الاداء الدفاعى للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدى.

5-دراسه قام بها **لى زانج (30) (2007) Liu Zhang** استهدفت التعرف على تاثير استخدام تدريبات الانتباه والتصور العقلى فى تطوير فنيات اداء اداء الضرب الساحق فى الكره الطائره ،واشتملت عينه البحث على عدد (4) لاعبين ،ومن اهم النتائج : تدريبات الانتباه والتصور العقلى لهما تاثير ايجابى فعال فى تحسين دقه اداء الضرب الساحق .

## اجراءات البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبيى بواسطه التصميم التجريبيى للقياس القبلى البعدى لمجموعتين احدهما تجريبيه والاخرى ضابطه .

## عينه البحث:

تم اختيار العينه بالطريقه العمدية العشوائيه وبلغ عدد العينه (30) لاعبه من ناشئات نادى الاعلامين بمدينة السادس من اكتوبر بالقاهره الكبرى للمستوى السنى تحت (15) سنه ،تم

تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبيه عددها (10) لاعبات والاخرى ضابطه وعددها (10) لاعبات و (10) لاعبات للدراسه الاستطلاعيه .  
تكافؤ عينه البحث:

قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين مجموعتين البحث في المتغيرات الاساسيه معدلات النمو) السن -الطول - الوزن (وبعض القدرات السيكوحركيه قيد البحث وبعض الاختبارات المهاريه فى الكره الطائره وجدول (1) يوضح التكافؤ بين مجموعتى البحث فى ضوء المتغيرات قيد البحث جدول (1) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلاله الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى متغيرات النمو ومستوى الاداء المهارى ن=20

م	المتغيرات	وحده القياس	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		قيمه ت
			ع	س	ع	س	
متغيرات النمو	السن	سنه	1.75	18.78	1.28	18.48	1.21
	الطول	سم	3.237	176.69	3.023	176.75	1.445
	الوزن	كجم	3.154	72.31	3.123	71.94	1.163
مستوى الاداء المهارى	اختبار التمير من اعلى	درجه	1.78	35	3.96	34	0.50
	اختبار التمير من اسفل	درجه	2.14	30	4.15	31	0.44
	اختبار الارسال من اعلى	درجه	2.65	22	3.56	21	0.48
	الارسال من اسفل	درجه	2.12	15	3.15	16	0.66

قيمه ت الجدوليه عند مستوى دلالة  $1.69 = 0.05$

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى جميع المتغيرات النمو ومستوى الاداء قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات.

جدول (2) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلاله الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات السيكوحركيه ن= 20

قيمه ت	المجموعه الضابطه		المجموعه التجريبيه		وحده القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.25	0.09	0.227	0.08	0.226	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى
0.41	0.11	0.231	0.09	0.229	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
0.13	1.64	3.80	1.57	3.70	درجه	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه اولى)
0.23	1.88	4.50	1.84	4.30	درجه	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه ثانيه)
0.37	3.94	57.10	3.99	5.80	عدد	الحد الاقصى لتردد الحركه
0.25	1.65	4.40	1.71	4.20	درجه	ادراك التوجيه الزاوى لرسغ اليد
0.19	2.11	9.00	2.15	9.20	درجه	خصائص الانتباه: تركيز الانتباه
0.24	2.59	10.30	2.61	10.60	درجه	تحويل الانتباه
0.28	3.02	11.10	3.14	11.50	درجه	توزيع الانتباه

قيمه ت الجدوليه عند مستوى دلالة  $1.69 = 0.05$

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى جميع المتغيرات فى القدرات السيکوحركيه ( قيد البحث) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات.  
ادوات البيانات:-

#### اولا: اختبارات القدرات السيکوحركيه) - : مرفق (1)

- 1- (جهاز) الكرونوسكوب ( لقياس زمن رد الفعل البسيط ، رد الفعل على هدف متحرك.
- 2- اختبار الحد الاقصى لتردد الحركة.
- 3- قياس ادراك التوجيه الزواى لرسغ اليد: استخدمت الباحثه جهاز المدرج الدائرى لقياس ادراك التوجيه الزواى لرسغ اليد لما له من معاملات علميه) صدق- ثبات (عاليه وتم تطبيقه فى كثير من الدراسات العلميه.
- 4- اختبار بوردون انفيموف ( **Bordon Anvemove** ) ( لقياس خصائص الانتباه) تركيز - تحويل - توزيع).

#### ثانيا : الاختبارات المهاريه المستخدمه بالبحث) : مرفق (2)

- 1- اختبار اداء التمرير من اعلى على الحائط.
- 2- اختبار اداء التمرير من اسفل باليدين معا.
- 3- اختبار الارسال من اسفل مواجهه.
- 4- اختبار اداء الارسال من اعلى.

#### ثالثا: الاجهزه والادوات المستخدمه بالبحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول -
- ميزان طبى لقياس الوزن -
- جهاز المدرج الدائرى -
- كرات طبيه وزن (3) كجم -
- ساعه ايقاف
- شريط قياس
- كرات طائره قانونيه
- مسطره خشبيه مدرجه

#### الدراسه الاستطلاعيه:-

تم اجراء الدراسه الاستطلاعيه فى الفتره من السبت الموافق 26/1/2019 الى الاثنين الموافق 28/1/2019 على عينه قوامها (10) لاعبات من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسيه ، وذلك للتعرف على مايلى ) : مدى ملائمه الاختبارات المستخدمه لافراد عينه البحث - اجراء المعاملات العلميه) الصدق والثبات (للاختبارات قيد البحث.

## المعاملات العلمية للختبارات:-

## اولا :معامل الصدق:

للتحقق من معامل صدق اختبارات القدرات السيكوحركية) قيد البحث ( وخصائص الانتباه والمتغيرات المهارية، استخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بمقارنه نتائج قياسات المجموعتين احدهما) مجموعه مميزه (والاخرى) مجموعه غير مميزه (، وتم ايجاد دلالة الفروق بين هذه القياسات ، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه والمتغيرات المهاريه قيد البحث ن 20 =

قيمته ت	المجموعه الضابطه ن=10		المجموعه التجريبيه ن=10		وحده القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
3.88*	0.06	0.229	0.05	0.128	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى
3.29*	0.07	0.232	0.06	0.130	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
3.44*	1.55	3.90	1.14	1.70	درجه	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه اولى)
4.07*	1.49	4.60	1.32	1.90	درجه	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه ثانيه)
5.51*	3.83	58.30	4.01	68.50	عدد	الحد الاقصى لتردد الحركه
3.33*	1.51	4.40	1.13	2.30	درجه	ادراك التوجيه الزاوى لرسغ اليد
3.84*	2.03	9.10	2.18	12.90	درجه	خصائص الانتباه: تركيز الانتباه
3.22*	2.48	10.40	2.66	14.30	درجه	تحويل الانتباه
3.05*	2.96	11.20	3.01	15.50	درجه	توزيع الانتباه
7.11*	3.96	10.12	1.78	28	عدد	دقه التمرير من اعلى على الحائط
6.36*	4.15	12.5	2.14	31	عدد	دقه التمرير من اسفل على حائط
5.24*	3.56	11.25	2.65	25	درجه	الارسال من اسفل
8.44*	3.15	6.65	2.12	22.87	درجه	الارسال من اعلى

قيمته ت الجدوليه عند مستوى\*  $0.05 = 2.101$  دال عند مستوى  $0.05$

يتضح من جدول (3) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى  $0.05$  بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه) قيد البحث (والمتغيرات المهاريه ، لصالح المجموعه المميزه مما يشير الى صدق هذه فيما وضعت لقياسه.  
ثانيا: معامل الثبات:

لايجاد معامل الثبات لاختبارات القدرات السيكوحركيه) قيد البحث ( وخصائص الانتباه والمتغيرات المهاريه ، تم استخدام طريقه تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيقه ، على عينه قوامها (10) لاعبات من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسيه بفاصل زمنى قدره (10) ايام، ثم تم ايجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج التطبيقين الاول والثانى ، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول(4) معامل الثبات للاختبارات السيكوحركيه وخصائص الانتباه والتمغيرات المهاريه قيد البحث ن=10

قيمه ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحده القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.937*	0.08	0.227	0.06	0.229	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى
0.931*	0.10	0.231	0.07	0.232	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
0.896*	1.69	3.70	1.55	3.90	درجه	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه اولى)
0.901*	1.41	4.50	1.49	4.60	درجه	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه ثانيه)
0.824*	2.69	59.00	3.83	58.30	عدد	الحد الاقصى لتردد الحركه
0.905*	1.67	4.30	1.51	4.40	درجه	ادراك التوجيه الزاوى لرسغ اليد
0.882*	1.91	9.30	2.03	9.10	درجه	خصائص الانتباه: تركيز الانتباه
0.901*	2.33	10.50	2.48	10.40	درجه	تحويل الانتباه
0.875*	2.75	11.40	2.96	11.20	درجه	توزيع الانتباه
0.923*	2.17	38.50	1.91	37.90	عدد	دقه التمرير من اعلى على الحائط
0.83*	2.41	27.70	2.53	26.80	عدد	دقه التمرير من اسفل على حائط
0.967*	2.82	12.80	2.33	12.10	درجه	الارسال من اسفل
0.909*	2.55	10.60	2.33	9.90	درجه	الارسال من اعلى

قيمه ر الجدوليه عند مستوى \*  $0.05 = 0.632$  دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (4) وجود علاقته ارتباطيه داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الاول والثاني فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه) قيد البحث (والمتغيرات المهاريه ،لصالح المجموعه المميزه مما يشير الى ثبات الاختبارات المستخدمه.

**البرنامج التدريبى المقترح:**

**الهدف من البرنامج:**

تطوير بعض القدرات السيكوحركيه) قيد البحث (ومعرفه اثر ذلك على تحسن خصائص الانتباه وبعض المهارات فى الكره الطائره.

**محتوى البرنامج التدريبى المقترح:**

ينفق كل من حنفى مختار(2000) وعلاوى(2012) وعصام عبد الخالق(2011) على

بعض الاسس العامه لتطوير زمن رد الفعل وهى كمايلى:

1- التدريب باستخدام مواقف ثابتة بسيطه ،وذلك بترتيب استجابات دفاعيه وهجوميه معينه متفق عليها بين اللاعبين.

2-التدريب باستخدام مواقف معينه متفق عليها ،وتتطلب من الفرد التركيز على نوعين من الدفاع والهجوم.

3-التدريب باستخدام مواقف غير متقف عليها لمحاولة تطوير سرعه الاستجابه للمواقف المتغيره

4-التدريب باستخدام المواقف الحقيقه التي تحدث فى المنافسات وهى ماتعرف بالمنافسات التدريبيه .

تم تحديد) شدة الحمل - حجم الحمل - الفترة الزمنية المناسبه لتطبيق البرنامج التدريبى المقترح (من خلال المسح المرجعى للدراسات العلميه المرتبطه بموضوع البحث (32)(30)(29)(21)(20)(16)(9).

#### • شدة الحمل:

شده الحمل فى التدريب الفترى مرتفع الشده والموجه نحو تطوير السرعه وزمن رد الفعل يكون من 100%:75% من مقدره اللاعب.

#### • حجم الحمل :

لتطوير زمن رد الفعل ودقه رد الفعل على هدف متحرك يجب ان يستمر الحمل البدنى من 30 ث-120 ث.

#### • فترات الراحة البينيه:

فتره الراحة يجب ان تستمر حتى يصل معدل ضربات القلب الى 120-130 ن/ق ، وتشير الباحته الى ان توزيع الاحمال التدريبيه) شدة الحمل - حجم الحمل - فترات الراحة البينيه (للبرنامج التدريبى المقترح لتطوير القدرات السيكوحركيه) قيد البحث. (موضحه بمرفق(4)

#### التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح:

مدته تطبيق البرنامج التدريبى (8) اسابيع ، عدد الوحدات التدريبيه الاسبوعيه(4) وحدات بزمن الوحده التدريبيه (60) دقيقه.

#### القياسات القبليه:

تم اجراء القياسات القبليه خلال الفتره من السبت الموافق2/2/2019 م الى الاثنين الموافق4/2/2019 م لافراد المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه وبعض المتغيرات المهاريه فى الكره الطائره .

#### تطبيق البرنامج التدريبى المقترح:

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبى المقترح على افراد المجموعه التجريبيه فى الفتره الزمنيه من السبت الموافق10/2/2019 م وحتى الاحد الموافق14/4/2019م ولمده (8) اسابيع متصله ،بينما تم استخدام البرنامج التقليدى مع المجموعه الضابطه .

## القياسات البعديه:

تم اجراء القياسات البعديه فى الفتره من الثلاثاء الموافق 16/4/2019 م وحتى الخميس الموافق 18/4/2019 م بعد الانتهاء من تطبيق محتوى البرنامج وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبليه.

## المعالجات الاحصائيه:

- المتوسط الحسابى -
- الانحراف المعياري .
- الوسيط -
- معامل الارتباط البسيط -
- معامل الالتواء .
- اختبار ت .

## عرض ومناقشه النتائج:

## اولا: عرض النتائج:

جدول (6) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه) قيد البحث (ن= 10 =

قيمه ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحده القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
5.82*	0.06	0.138	0.08	0.226	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى
5.39*	0.05	0.127	0.09	0.229	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
4.77*	1.19	2.00	1.57	3.70	درجه	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه اولى)
6.12*	1.26	2.10	1.84	4.30	درجه	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه ثانيه)
5.95*	3.52	66.50	3.99	58.80	عدد	الحد الاقصى لتردد الحركه
4.74*	1.18	2.30	1.71	4.20	درجه	ادراك التوجيه الزاوى لرسغ اليد
4.21*	1.86	12.80	3.15	9.20	درجه	خصائص الانتباه: تركيز الانتباه
4.37*	2.30	14.90	2.61	10.60	درجه	تحويل الانتباه
4.15*	2.81	15.20	3.14	11.50	درجه	توزيع الانتباه

قيمه ت الجدوليه عند مستوى دلالة \*  $2.262 = 0.05$  دال عند مستوى  $0.05$

يتضح من جدول (6) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى  $0.05$  بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه) قيد البحث ( لصالح القياس البعدى.

جدول (7) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى المتغيرات المهاريه) قيد البحث (ن= 10 =

قيمه ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحده القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
12.43	2.45	47	1.78	35	درجه	اختيار التمير من اعلى
7.90	3.14	42	2.14	30	درجه	اختيار التمير من اسفل
15.20	2.47	43	2.65	22	درجه	اختيار الارسال من اعلى
13.24	3.14	35	2.12	15	درجه	الارسال من اسفل

يتضح من جدول (7) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه فى المتغيرات المهاريه ( قيد البحث ) لصالح القياس البعدي. جدول(8) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه (قيد البحث)ن= 10 =

قيمه ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.63	0.05	0.221	0.09	0.227	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى
0.56	0.07	0.226	0.11	0.231	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
0.72	1.25	3.30	1.64	3.80	درجة	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه اولى)
0.80	1.39	3.70	1.88	4.50	درجة	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه ثانيه)
0.89	3.17	59.90	3.94	57.10	عدد	الحد الاقصى لتردد الحركه
0.73	1.24	3.60	1.65	4.40	درجة	ادراك التوجيه الزاوى لرسغ اليد
0.92	1.89	9.90	2.11	9.00	درجة	خصائص الانتباه: تركيز الانتباه
0.75	2.17	11.10	2.59	10.30	درجة	تحويل الانتباه
0.79	2.64	12.00	3.02	11.10	درجة	توزيع الانتباه

قيمه ت الجدوليه عند مستوى دلالة \*  $2.262 = 0.05$  دال عند مستوى 0.05 يتضح

من جدول (8) عدم وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه ( قيد البحث ) . جدول(9) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه فى المتغيرات المهاريه) قيد البحث) ن= 10 =

قيمه ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
2.18	3.23	40	3.96	34	درجة	اختبار التمرير من اعلى
3.19	2.57	39	4.15	31	درجة	اختبار التمرير من اسفل
6.49	1.85	32	3.56	21	درجة	اختبار الارسال من اعلى
3.29	4.01	25	3.15	16	درجة	الارسال من اسفل

يتضح من جدول (9) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه فى المتغيرات المهاريه ( قيد البحث ) لصالح القياس البعدي. جدول(10) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه و الضابطه فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه) قيد البحث)ن= 10 =

قيمه ت	المجموعه الضابطه		المجموعه التجريبيه		وحده القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
3.19*	0.05	0.221	0.06	0.138	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى
3.14*	0.07	0.226	0.05	0.127	ثانيه	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
2.24*	1.25	3.30	1.19	2.00	درجة	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله) سرعه اولى)

2.54*	1.39	3.70	1.26	2.10	درجة	دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله ( سرعه ثانيه)
4.18*	3.17	59.90	3.52	66.50	عدد	الحد الاقصى لتردد الحركة
2.28*	1.24	3.60	1.18	2.30	درجة	ادراك التوجيه الزاوى لرسغ اليد
3.28*	1.89	9.90	1.86	12.80	درجة	خصائص الانتباه: تركيز الانتباه
3.62*	2.17	11.10	2.30	14.90	درجة	تحويل الانتباه
2.50*	2.64	12.00	2.81	15.20	درجة	توزيع الانتباه

قيمه ت الجدوليه عند مستوى دلالة \*  $0.05 = 2.101$  دال عند مستوى  $0.05$

يتضح من جدول (10) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى  $0.05$  بين القياسين البعدين للمجموعتين والتجريبيه و الضابطه في القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه ( قيد البحث ) لصالح المجموعه التجريبيه.

جدول(11) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه و الضابطه في المتغيرات المهاريه) قيد البحث) ن = 20

قيمه ت	المجموعه الضابطه ن=10		المجموعه التجريبيه ن=10		وحده القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
8.09	3.23	40	2.45	47	درجة	اختبار التمرير من اعلى
3.46	2.57	39	3.14	42	درجة	اختبار التمرير من اسفل
21.95	1.85	32	2.47	43	درجة	اختبار الارسال من اعلى
7.32	4.01	25	3.14	35	درجة	الارسال من اسفل

يتضح من جدول (11) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى  $0.05$  بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه و الضابطه في المتغيرات المهاريه ( قيد البحث ) لصالح المجموعه التجريبيه.

ثانيا: مناقشه النتائج:

يتضح من جدول (6) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في القدرات السيكوحركيه) زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى - زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى - دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله - دقه رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضله - الحد الاقصى لتردد الحركة - ادراك التوجيه الزاوى لرسغ اليد ( وخصائص الانتباه) تركيز الانتباه - تحويل الانتباه - توزيع الانتباه (لصالح القياس البعدي).

كما اشار نتائج جدول (10) الى وجود فروق داله احصائيا عند مستوى  $0.05$  بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه و الضابطه في القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه ( قيد البحث ) لصالح المجموعه التجريبيه.

وترجع الباحثه هذا التحسن فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه لدى المجموعه التجريبيه الى فاعليه محتوى البرنامج التدريبي المقترح ،والذى اشتمل على واجبات حركيه فى صوره ترمينات مقترحه ومقننه تعتمد اكثرها على الادوات المساعده فى التدريب مثل) الكره المعلقه - الكشافات الضوئيه ( التى تعمل على تطوير سرعه رد الفعل البسيط ودقه رد الفعل على هدف متحرك والحد الاقصى لتردد الحركه.

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشر اليه سنجر (2015) Singer ان اللاعب يكتسب صفات زمن رد الفعل وسرعه الحركه اثناء التدريب ،وذلك عن طريق تحسين التوافق الوظيفى بين الجهازين العصبى والعضلى باستخدام الاداء الشرطى فى التدريبات المختلفه على صوره النشاط نفسه حيث يعتبر افضل الطرق لتحسين الاداء وتطوير زمن رد الفعل(212 : 32).

كما تتفق هذه النتيجة مع ما اشار محمد العربى(2015) ان الانتباه مهاره نفسيه يمكن تعلمها من خلال التدريب النفسحركى وبذل الجهد المتواصل(114 : 16).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسته كلا من حامد محمد الكومى (7)(2001) ومحمد احمد عبد الله(15)(2001) ومحمد فاروق يوسف (22)(2002) وعجمى محمد عجمى (12)(2004) ومحمد احمد عبد الله(15) (2006) ولى زانج (2007) Liu Zhang (30) على انه يمكن تحسين سرعه رد الفعل البسيط والمركب ودقه رد الفعل على هدف متحرك وخصائص الانتباه من خلال البرامج التدريبيه المقننه.

يتضح من جدول (8) عدم وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه) قيد البحث ( وتعزى الباحثه هذه النتيجة الى اكتفاء المجموعه الضابطه بالتدريب التقليدى والذى لا يتهم بالجانب النفسى كثيرا مما ادى الى عدم تحسن القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه. كما اشار السيد عبد المقصود(2012) الى انه يمكن الارتقاء بمستوى العمليات النفس وظيفيه) القدرات السيكوحركيه - الانتباه (وذلك من خلال الاهتمام بالتمرينات النوعيه والتى لها طبيعه خاصه اثناء التنفيذ لارتباط هذه التمرينات بخصائص الانتباه المختلفه) تركيز - تحويل - توزيع (،حيث ان التدريبات المقننه ذات الهدف الواضح تعمل على تطوير زمن رد الفعل ودقه رد الفعل على هدف متحرك(181 : 6).

وبذلك يتحقق صحه الفرض الاول للبحث الذى ينص على " يؤثر تطوير بعض القدرات السيكوحركيه) قيد البحث ( تائيرا ايجابيا على الانتباه لناشئات الكرة الطائرة" اشارت نتائج جدول (7) الى وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه فى المتغيرات المهاريه) التمرير من اعلى - التمرير من اسفل -الارسال من اعلى - الارسال من اسفل (لصالح القياس البعدى .

يتضح من جدول (11) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه و الضابطه فى المتغيرات المهاريه ( قيد البحث ) لصالح المجموعه التجريبيه.

وتعزو الباحثة هذا التحسن فى المتغيرات المهاريه الى مناسبه محتوى البرنامج التدريبى المقترح والذى ادى الى تطوير القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه) قيد البحث (لدى اللاعبات .

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره سعد جلال ومحمد علاوى (2009) ان خصائص الانتباه تلعب دورا هاما فى النشاط الرياضى لكونها الاساسى الذى يبنى عليه العمليات العقلية الاخرى (مثل) الادراك - التذكر - التصور ( فكلما كان الانتباه نقيا يكون الادراك صحيح(321 : 11). وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسته كلا من حامد محمد الكومى(7)(2001) ومحمد فاروق يوسف (22)(2002) وعجمى محمد عجمى (12)(2004) ومحمد احمد عبد الله (15) (2006) ولى زانج (30) (2007) Liu Zhang على ان تطوير القدرات السيكوحركيه وخصائص الانتباه يؤثر ايجابيا على دقه الاداء الحركى للرياضيين.

وهذا يتفق ايضا مع ما اشار اليه اسامه راتب (2013) باهميه تطوير القدرات السيكوحركيه المرتبطه بالاداء حيث ان ذلك يسمح بتحقيق الطاقه النفسيه المثلثى التى تساعد اللاعب على تعبئه قواه البدنيه والانفعاليه والعقلية مما يؤدى الى الارتقاء بالاداء الحركى (5). (210)

يتضح من جدول (9) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعه الضابطه فى المتغيرات المهاريه ( قيد البحث ) لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة هذا التحسن الذى طرا على افراد المجموعه الضابطه فى اداء بعض المهارات قيد البحث الى اهتمام المدربين بالاعداد المهارى والخططى وذلك خلال الوحدات التدريبيه.

وبذلك يتحقق صحه الفرض الثانى للبحث الذى ينص على " يؤثر تطوير بعض القدرات السيكوحركيه) قيد البحث ( تائيرا ايجابيا على مستوى اداء بعض مهارات ناشئات الكرة الطائرة الاستخلاصات:-

فو ضوء نتائج البحث واهدافه وفروضه وفى حدود عينه البحث تمكنت الباحثة من

التوصل الى الاستخلاصات التاليه:-

- 1- وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى القدرات السيکوحركيه وخصائص الانتباه) قيد البحث (لصالح القياس البعدى.
- 2- وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى المتغيرات المهاريه) قيد البحث (لصالح القياس البعدى.
- 3- وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى المتغيرات المهاريه) قيد البحث (لصالح القياس البعدى.
- 4- لا توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى القدرات السيکوحركيه وخصائص الانتباه) قيد البحث (.

#### التوصيات :-

- 1- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح لما له من تاثير فعال على تطوير القدرات السيکوحركيه وخصائص الانتباه والمتغيرات المهاريه للاعبات الكره الطائره .
- 2- الاهتمام بالتمرينات والمواقف التدريبيه التى تسهم فت تطوير زمن رد الفعل البسيط ودقه رد الفعل على هدف متحرك وادراك التوجيه الزاوى لرسغ اليد والحد الاقصى لتردد الحركه لتاثيرها على دقه الاداء للمهارات فى الكره الطائره.
- 3- ضروره الاعداد النفسى للاعبات الكره الطائره.
- 4- اجراء بحوث مماثله على القدرات السيکوحركيه ومهارات اخرى للاعبات الكره الطائره وعلى مراحل سنیه مختلفه.

#### المراجع العربيه:

- 1- ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقه البدنيه ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2013م
- 2- احمد خاطر ،وعلى البيك : القياس فى المجال الرياضى ،دار الكتاب الحديث ،القاهره ،2006م
- 3- احمد عزت راجح: اصول علم النفس ،دار المعارف ،القاهره ،2005م
- 4- احمد كسرى معانى : موسوعه الكره الطائره خطوات على طريق النجاح ،دار الفكر العربى ،2000م
- 5- اسامه كامل راتب: تدريب المهارات النفسيه - تطبيقات فى المجال الرياضى ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2013م
- 6- السيد عبد المقصود: تطور حركه الانسان واسسها ،الفنيه للطباعه والنشر ،الاسكندريه ،2012م

- 7- حامد محمد الكومى: اثر تطوير سرعه رد الفعل الحركى على مستوى الاداء الدفاعى لحراس مرمى كره اليد للناشئين ،مجلة العلوم وفنون الرياضه ،المجلد (14) ،كلية التربيه الرياضيه بنات ،جامعه حلوان ،2002م
- 8- حسن زيتون ،كمال زيتون: تصنيف الاهداف التدريبيه ،دار المعارف ،الاسكندريه ،2000م
- 9- حنفى محمود مختار: اسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ،دار زهران للنشر والتوزيع ،القاهره ،2000م
- 10- زكى محمد حسن:التدريب المتقاطع اتجاها حديث فى التدريب الرياضى نالمكتبه المصريه للطبع والنشر والتوزيع ،الاسكندريه ،2004م
- 11- سعد جلال ومحمد حسن علاوى: علم النفس التربوى الرياضى ،دار المعارف ،القاهره ،2009م
- 12- عجمى محمد عجمى: اثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقه التمرير والتصويب لدى ناشئكره القدم تحت 18 سنه ،مجلة علوم وفنون الرياضه ،المجلد(20) ،العدد الاول ،كلية التربيه الرياضيه بنات ،جامعه حلوان ،2004م
- 13- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات ،دار المعارف ،الاسكندريه ،2011م
- 14- على محمد عبد الرحمن وطلحه حسام الدين: فسيولوجيا الرياضه واسس التحليل الحركى ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2013م
- 15- محمد احمد عبد الله: تاثير تنميه بعض القدرات السيكوحركيه على مستوى الاداء الدفاعى لحراس مرمى الهوكى الناشئين ،مجلة علوم وفنون الرياضه ،المجلد (24) العدد الاول ،كلية التربيه الرياضيه ،جامعه حلوان ،2006م
- 16- محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2015م
- 17- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى ،دار المعارف ،القاهره ،2010م
- 18- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسه الرياضيه ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2012م
- 19- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركى ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2013م
- 20- محمد صبحى حسانيين: التقويم والقياس فى التربيه البدنيه ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2010م

- 21- محمد صبحى حسانين وحمدي عبد المنعم: الاسس العلميه للكره الطائره وطرق القياس والتقويم) بدنى- مهارى - معرفى - نفسى- تحليلى( ،مركز الكتاب للنشر ،القاهره ،2000م
- 22- محمد فاروق يوسف: اثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقه التصويب لدى ناشئ كره القدم ،رساله ماجستير غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه بنين ،جامعه الزقازيق ،2002م
- 23- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجيه التربيه البدنيه والرياضيه النظرية والتطبيق والتجريب ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2005م
- 24- ممدوح ابراهيم على : تطوير الحاله التدريبيه باستخدام بعض عناصر الاعداد النفس - حركى الخاصه اثناء فتره احماء الوحده التدريبيه لدى ناشئ كره القدم ،رساله دكتوراه غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه بنين ،جامعه الزقازيق ،2007م
- 25- وائل فوزى ابراهيم: تاثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركيه على نتائج للناشئ الكاراتيه مرحله من 9-11 سنه ،رساله ماجستير غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه بنين ،جامعه الاسكندريه ،2008م
- ثانيا : المراجع الاجنبيه:

- 26-Aiken ,L,:**Psychological Tasting and Assessment** ,2<sup>nd</sup> ,ed ,Allyn and Bacon ,Boston ,2008
- 27-Arnold ,P,:**Kinesthetic perception and Sport Skills Some Empirical Findings Philog Osophic Comment and possible Applications for the Teaching of golf** ,Moray House College Edinburgh Scotland,2007
- 28-Brown,R,&Ekstrand ,B,:**Psychology ,Its principles and Meanings** ,3,ed halt Rinshurt Minston ,Newyork ,U.S.A,2009
- 29-Davis ,B,et ,.:**Physical Education and study of sport** ,2<sup>nd</sup> ed ,Wolfe publishing ,England ,2005
- 30-Liu Zhang :**Application of Image Training of action in to Teaching of spiking Technique** ,Journal of Wuahu institute of physical Education No,33,2007
- 31-Page ,G, Thomas ,J,Marshall,A,:**International Dictionary of Education** ,Kogan page London ,Nichon publishing co New york,2007
- 32-Singer ,R,:**Learning motor skills** 1<sup>st</sup> ,ed,Mecmillan publishing Co ,Newyork,2015