

## تأثير برنامج للتدريب العقلي علي بعض القدرات العقلية ومستوي

### الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة

أ.م.د ايمن عبد العزيز عبد الحميد

د/ محمد السيد شاكر

#### المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التطور الرياضي سمة من سمات العصر وأصبحت الرياضة مؤشراً للتقدم الحضاري للأمم وتأتى أهمية الرياضة لما تحقّقه من تحسين في الحالة الوظيفية العامة، وتعتبر التغيرات السريعة التي يمر بها المجتمع والتي تتطلب أن يكون الفرد قادر على تقبل أقصى قدر من التعلم، وأصبحت العلوم المختلفة وفي مقدمتها علم النفس الرياضي تتجمع وتتقابل من أجل الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي، وتعد كرة السلة من الألعاب التي نالت اهتماماً واسعاً على الصعيدين الدولي والمحلي فهي تتميز بتعدد المبادئ والمهارات الأساسية كمتطلبات رئيسية لممارستها.

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية، الأمر الذي قد يسهم في تطوير الأداء الرياضي و تنمية اللاعب وتحقيق التفوق في المنافسات الرياضية، و علم النفس من العلوم الإنسانية التي تؤثر في التدريب الرياضي والتي يستمد منها المدرب الكثير من المعارف والمعلومات

التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية إلى تحقيقها. (26: 15، 64)

ويتفق كل من "بوتشر، روتيللا" Rotella , Butcher و"سنجر" Singer (1988م) إلى أنه لكي تكون عملية التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة كبيرة يجب ربط استراتيجيات التدريب العقلي والتدريب المهاري وتطوير التكنيك، مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها. (33: 127)(42: 52)

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح (1997م) أن عمليات التدريب تحسن من قوة العمليات العصبية وتزيد من معدلاتها، كما أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة يصاحبه نشاط عضلي من خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات المرسله من الجهاز العصبي على العضلات العاملة. (1: 169-166)

كما يمثل الاسترخاء أهمية كبرى في تحقيق أفضل مستوي لدى اللاعبين ، حيث تساعد مهارة الاسترخاء اللاعبين على الإقلال من التوتر العقلي والبدني والقلق ، كما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والقدرة على التركيز والأداء الجيد، ويفشل الكثير من الرياضيين في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق وسيطرة ردود الأفعال العصبية على الجسم والعقل المصاحب لاشتراكهم في المنافسات الرياضية. (15 : 345)

ويعد تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة وأحد المتطلبات الأساسية للأداء الجيد ، ويعلم الكثير من المدربين والقائمين على العملية التدريبية على أهمية تركيز الانتباه ومدى مساهمته في الوصول إلى الأداء الأمثل فكثيراً ما يعزو المدربين ضعف مستوى الأداء إلى فقدان الانتباه أثناء المنافسة. (14 : 361)

وتعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تمتاز بتنوع مهاراتها وخططها الأمر الذي آثر علماء التدريب الرياضي فى البحث في كافة جوانبها وظهر هذا واضحا من خلال التطور الكبير الذي ظهر في فنون اللعبة سواء كانت المهارية منها والخطوية والارتقاء بها بهدف الوصول إلى أفضل النتائج.(8 : 5)

ويشير محمد توفيق (1995) إلى أن المهارات الأساسية سلسلة متصلة لحركات الجهاز الحركي للإنسان فهي لا تتم بصورة مفاجئة، وإنما لها أسبابها ودوافعها، كما أنه لها بداية ونهاية، فهي تفاعل إيجابي للفرد مع ما يحيط به من مواقف. ( 22 : 18 )

لذا يعد إتقان أداء المهارات الأساسية للعبة أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، أى أن نجاح أى فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء. لذلك يجب أن يجيدها كل لاعب إجادة تامة، إذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق ويمكن تنفيذ طرق اللعب للدفاع أو الهجوم والتي يرجى أن تنتهى دائما إلى فوز الفريق، وينبغي أن يودى جميع المتعلمين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها بالملعب، كما يجب تحليل المهارات الفنية إلى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج.(26: 155)

ويؤكد أسامة كامل راتب (1995م) نقلاً عن (أورليك Orlic ) إلى أهمية التكامل بين تدريب المهارات العقلية والتمرين اليومي البدني والفني كما يري أن التدريب العقلي له ارتباط وثيق بالتفوق في الرياضة ، هذا ولقد أصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية تسير جنباً إلى جنب مع تدريب المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية.( 14 : 33)

ويعتبر ناشئ كرة السلة القاعدة العريضة التي تعتمد عليها اللعبة لما لها من تحقيق إنجازات في المستقبل كما أنها تستحوذ على القطاع العريض حيث خصص لها مسابقات مختلفة لمرحلة الناشئين وهي تحت سن 12 سنة من خلال مهرجانات وتحت 14 وتحت 16 من خلال منافسات ولذلك فعملية إعداد ناشئ كرة السلة الركيزة الأساسية التي تبنى عليها المستويات العالية ويجب الكشف على تلك المواهب والاستفادة منهم من خلال تدريبهم وتهيئتهم بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية ومميزاتها الفردية بالإضافة إلى إمكانية التطوير لقدراتهم لمتطلبات هذه المستويات. ( 27 : 114 )

وتتطلب عملية إعداد لاعب كرة السلة كغيره من لاعبي الأنشطة الجماعية إعداداً متكاملًا بدنيًا ومهاريًا ونفسيًا وخططيًا بصورة تتداخل فيها هذه الجوانب ليؤثر كلا منها في الآخر ويتأثر به، لذلك يجب عدم إغفال أي منها خاصة ، وأن كرة السلة الحديثة تستلزم أن يكون اللاعب على أعلى مستوى ممكن من الأداء الحركي البدني والمهاري ومن هنا فإن تنمية وتطوير الأداء الحركي يعتبر هدفاً رئيسياً في تخطيط برامج التدريب لتأهيل اللاعب لتحمل العبء البدني والمهاري والفني والنفسي لأداء المباريات واكتساب القدرة على وقاية نفسه من الإصابة نتيجة وقوعه في الأخطاء والمخالفات الشخصية نتيجة لعدم قدرته على تنمية أدائه الحركي. ( 8 : 6 )

ومن خلال اطلاع الباحثان علي المراجع العلمية والدراسات التي أجريت في مجال علم النفس التي تتعلق بموضوع التدريب العقلي ومنها دراسة (2)،(6)،(18)،(31)،(34)،(36)،(37)،(38)،(39)،(40) اتضح أنه لا يوجد دراسات تناولت التدريب العقلي وتأثيرها علي مستوي أداء المهارات الهجومية لدي ناشئ كرة السلة ، كما لاحظا الباحثان أن السنوات الأخيرة قد شهدت عددا من البحوث والدراسات

النفسية مثل دراسة (17) ، دراسة (28) ، ودراسة (29) ، ودراسة (30) والتي تهدف إلى تطوير قدرات الأفراد، ومحاولة التعرف علي أفضل الأساليب التي تمكن الفرد من إطلاق أكبر قدر من الطاقات البدنية والمهارية لدي الرياضيين مستفيدة في ذلك كل ما تملك من قدرات واستعدادات حتي يتم لها تحقيق أفضل النتائج ، وذلك من خلال برامج التدريب العقلي التي تساعد علي تحسين القدرات البدنية والمهارية والخطئية لدي الرياضيين.

ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في مجال تدريب كرة السلة تبين أن اللاعب في تلك المرحلة السنية يفتقر للأداء الحركي الجيد وقد يقع في بعض المخالفات القانونية ومنها مخالفة المشي بالكرة وخطأ المحاورة المتعددة وغيرها من الأخطاء الفنية والقانونية نتيجة لعدم القدرة على التحكم في الأداء الحركي ، والذي يؤثر سلبياً علي مستوي أداء المهارات الهجومية بصورة جيدة ويعزي الباحثان ذلك إلي انخفاض مستوي القدرات العقلية وعدم استخدام برامج التدريب العقلي لتحسين القدرة علي التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه الأمر الذي يساهم في الارتقاء بمستوي الأداء الهجومي لدي ناشئ كرة السلة ، وهذا ما دفع الباحثان للقيام بهذه الدراسة.

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي طبيعة تأثير برنامج للتدريب العقلي علي بعض القدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة.

### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في اتجاه القياسات البعديّة في مستوي بعض القدرات العقلية (التصور العقلي - القدرة علي الإسترخاء - تركيز الإنتباه) لدي ناشئ كرة السلة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في اتجاه القياسات البعديّة في مستوى الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للقدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة.

### بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

- التدريب العقلي: Mental Training هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب. (21 :78)
- التصور العقلي: هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا. (20 :209)
- تركيز الانتباه: هو القدرة علي تركيز الانتباه علي الرموز المناسبة في البيئة والمحافظة علي تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي. (20 : 61)
- القدرة علي الإسترخاء: علي أنه أحد المهارات العقلية التي تساعد عل التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الإنفعالية خلال التدريب أو المنافسات الرياضية. (21 : 273،274)

### الدراسات السابقة :

- دراسة " أحمد محمد احمد عباس " (2013)(8) وعنوانها برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين ، وهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة استخدام القياس (القبلي\_البعدي) وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أندية أسبوط العينة الاساسية قوامها (15) لاعب من نادي الشبان المسلمين والعينة الاستطلاعية قوامها (10) من خارج العينة الاساسية ونفس المجتمع ، وكانت اهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن - الرشاقة- المرونة-السرعة - الإحساس الحركي - الدقة) و مستوى أداء المهارات الهجومية (المحاورة -التمريره المرتده - التمرير باليدين من فوق الراس - التمريره الافقيه (الصدرية) - الرميح الحره -التصويب السلمى ( يمين - يسار) - التصويب اسفل السله.

- دراسة " وليد رجب هاشم " (2011م)(30) وعنوانها " تأثير برنامج تصور عقلي علي مستوي الأداء المهاري لدي المعاقين ذهنياً قابلي التعلم بمحافظة الفيوم وهدفت الدراسة إلي التعرف علي مدى القدرة على التصور العقلي لدى المعاقين ذهنياً قابلي التعلم و تأثير برنامج التصور العقلي على مستوى الأداء المهاري للمعاقين ذهنياً (قابلي التعلم) ، استخدم الباحث

- 95 -

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وقد استخدم الباحث أدوات جمع البيانات لتالية (رستامير - الميزان الطبي - اختبار بينيه لقياس الذكاء - مقياس السلوك التوافقي للجمعية الأمريكية للتخلف العقلي ، وطبقت الدراسة علي عينة عمدية من مجتمع البحث من طلاب مدرسة التربية الفكرية بالفيوم وقوامها (10طلاب) ذكور يمثلون نسبة (10.86%) من مجتمع البحث وتتراوح نسبة ذكائهم ما بين (50-70) درجة، أعمارهم الزمنية من 15-17 عام ، أعمارهم العقلية ما بين (9.5-8) أعوام ، كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن برنامج التصور العقلي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للمعاقين ذهنيا قابلي التعلم وله تأثير في تنمية مهارة التصور العقلي وأبعاده المختلفة (تصور بصري - تصور سمعي - إحساس حركي - حالة انفعالية - تحكم في التصور) للمعاقين ذهنيا قابلي التعلم.

- دراسة مصطفى محمد أمين ( 2011م) (28) وعنوانها " تأثير برنامج للتدريب العقلي علي دقة بعض مهارات الركل لناشئي كرة القدم ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي برنامج للتدريب العقلي علي دقة بعض مهارات الركل لناشئي كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة وقد استخدم الباحث أدوات جمع البيانات لتالية (رستامير - الميزان الطبي - اختبار الذكاء الصور لأحمد نكي صالح - اختبار القدرات (البدنية-المهارية-العقلية) ، طبقت الدراسة علي عينة من ناشئي كرة القدم تحت سن 14

- 96 -

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

سنة بنادي المنصورة الرياضي بمحافظة الدقهلية والبالغ قوامها ( 15 ) ناشئ ، كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث فاعلية برنامج التدريب العقلي في تحسن دقة مهارات الركل لناشئي كرة القدم

- دراسة هيثم أحمد إبراهيم محمد (2006م) (29) وعنوانها " فاعلية استخدام التدريب العقلي علي بعض المهارات لدي لاعبي المصارعة" ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي فاعلية ، استخدام التدريب العقلي علي بعض المهارات لدي لاعبي المصارعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد استخدم الباحث أدوات جمع البيانات التالية (القياسات الأنتروبومترية-القياسات البدنية) ، طبقت الدراسة علي عينة من لاعبي المصارعة قوامها (20) لاعب ، كانت أهم النتائج التي توصل إليها إليهامي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في (الاسترخاء -التصور العقلي- تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي

- دراسة عبد الحفيظ إسماعيل ، اشرف مصطفى احمد (2004 م) (17) " تأثير برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري لدي الملاكمين ، هدفت التعرف علي فاعلية برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري لدي الملاكمين المنهج التجريبي وكان من أهم أدوات جمع البيانات ( برنامج للتدريب العقلي واختبار الشبكة لقياس تركيز الانتباه ومقياس القدرة علي الاسترخاء ) ، طبقت الدراسة علي عينة بلغ قوامها (24) ملاكم من الملاكمين الناشئين (16) سنة ، كانت أهم النتائج التي توصل إليها

- 97 -

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

الباحث أن برنامج التدريب العقلي المقترح أدى إلى وجود فروق معنوية في تحسين المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري لدي الملاكمين .

### **إجراءات البحث:**

#### **- منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو "التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة " عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### **مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث ناشئى محافظة أسيوط تحت سن 16 سنة لكرة السلة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة من مواليد (2004م) للموسم الرياضي 2019 / 2020 م .

#### **عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أندية أسيوط، واشتملت على عدد (14) ناشئى من نادى اسيوط الرياضي ، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من خارج العينة الأساسية ومن نفس المجتمع.

#### **تجانس عينة البحث :**

قام الباحثان بإجراء الاعتدالية لأفراد عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث ( العمر الزمني ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، الذكاء ، القدرات العقلية ، الأداء

المهاري (الهجومي) ويتضح ذلك من جدول (1) اعتدالية هذه المتغيرات والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لذي عينة البحث (ن = 15)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة/شهر	16.04	8.80	171.00
2	الطول	سم	169.20	12.64	170.00
3	الوزن	كجم	61.33	15.55	61.00
4	العمر التدريبي	سنة/شهر	1.87	0.92	2.00
5	الذكاء	درجة	29.05	5.23	29.5
6	القدرات العقلية	درجة	49.45	15.32	49.00
	القدرة علي الإسترخاء	درجة	38.33	1.79	38.00
	تركيز الإنتباه	درجة	7.80	1.61	8.00
7	الأداء المهاري الهجومي	المحاورة	12.72	0.97	12.45
	التمريرة المرتدة	درجة	7.80	1.27	8.00
	التمريرة الأفقية	درجة	7.20	1.25	7.00
	الرمية الحرة	درجة	6.00	1.91	6.00
	التصويب السلمي	درجة	3.21	1.23	3.00
	التصويب أسفل السلة	عدد	7.45	1.24	7.00
			يسار	1.93	0.59

يتضح من جدول (1) أن متغيرات عينة البحث (العمر الزمني ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، الذكاء ، القدرات العقلية ، الأداء المهاري الهجومي) تتبع التوزيع الاعتدالي وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين ( ± 3)، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (0.178) وأقل قيمة (-1,97) مما يدل على اعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات .

## أدوات جمع البيانات

### تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثان بتحليل المراجع والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي وتدريب كرة السلة و مجال علم النفس الرياضي للتعرف على الدراسات التي إهتمت بالتصور العقلي والقدرة علي الإسترخاء وتركيز الانتباه وكذلك الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة .

### الملاحظة العلمية:

قام الباحثان بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية ، كما استخدم الباحثان تسجيل المباريات وذلك لملاحظة مدي التحسن في مستوي الأداء المهاري الهجومي لدي عينة البحث.

- استمارات استطلاع رأى الخبراء المستخدمة في البحث (إعداد الباحثان) :-

- إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم- العمر الزمني -الطول - الوزن - العمر التدريبي - الذكاء ).مرفق (2)
- إستمارة استطلاع راي السادة الخبراء حول أهم المهارات الهجومية لدي عينة البحث.مرفق (3)
- إستمارة استطلاع راي السادة الخبراء حول أهم اختبارات المهارات الهجومية لدي عينة البحث.مرفق (4)
- إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد محاور برنامج التدريب العقلي. مرفق ( 7 ) وجدول (2) يوضح ذلك

### المقابلة الشخصية:

قام الباحثان بإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء وتم عرض استمارات الإستبيان كل على حدة لإبداء الرأي فى كل استمارة على حدة لعدد (10) خبراء.مرفق (1)

– **مقاييس القدرات العقلية المستخدمة:** مرفق (5)

- مقياس الذكاء. السيد محمد خيرى (1989)
- مقياس التصور العقلي . (محمد العربي شمعون)
- مقياس القدرة علي الاسترخاء. (محمد حسن علاوي ، احمد السويفي)
- اختبار شبكة تركيز الإنتباه.(اعداد هاريس ، تعريب محمد العربي شمعون (1999م)

– **اختبارات الأداء المهاري الهجومى المستخدمة في البحث.** مرفق (6)

- اختبار قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من العوائق .
- اختبار قياس سرعة ودقة التمريرة المرتدة .
- اختبار قياس التمريرة الأفقية (الصدرية)
- اختبار قياس مهارة الرمية الحرة .
- اختبار قياس مهارة التصويبة السلمية (يمين-يسار) .
- قياس مهارة التصويب من أسفل السلة30 ث .

**برنامج التدريب العقلي .** مرفق ( 8 )

جدول (2)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في أبعاد برنامج التدريب العقلي المقترح

( ن =10 )

م	عناصر البرنامج	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
1	مدة برنامج التدريب العقلي المقترح المقترح ثمانية أسابيع	8	80 %
2	عدد وحدات البرنامج في الأسبوع ثلاث وحدات	8	80 %
3	زمن الوحدة (30) دقيقة.	9	90 %
4	أساليب التدريب (التدريبات الفردية والزوجية والجماعية)	10	100 %

يتضح من الجدول (2) ومن خلال النسبة المئوية لآراء الخبراء تم تحديد فترة البرنامج وعدد الوحدات في الأسبوع وزمن وحدة التاريب العقلي

- 101 -

الواحدة والأساليب المستخدمة في البرنامج حيث ارتضى الباحثان نسبة 80% فأكثر.

### الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- شريط قياس بالسنتيمتر
- ساعة إيقاف.
- أقماع - كور
- سلم أرضي
- صافرة.
- حاجب للرؤية.

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الثلاثاء 2019/12/10م حتي يوم الاثنين 2019/12/23م على عينة قوامها (10) ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وذلك بغرض إجراء المعاملات العلمية.

### المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

#### أولاً: الصدق:

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة منتظمة في التدريب وعددهم (5) ناشئين ، ومجموعة غير مميزة وعددهم (5) ناشئين من نادي الشبان المسلمين بأسسيوط ، وتم إجراء هذا القياس يوم الثلاثاء الموافق 2019/12/10م ، وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق المقاييس والاختبارات المستخدمة، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول ( 3 )

معاملات الصدق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في  
متغيرات البحث الأساسية ( ن + 1 = 2 ن = 10 )

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		متغيرات البحث الأساسية		
	± ع	س	± ع	س			
4.46	4.04	16.83	2.18	18.33	الممارسة الفردية	التصور العقلي	القدرات العقلية
6.51	2.30	16.33	2.15	19.58	الممارسة مع الأخرين		
6.00	3.05	11.67	2.95	15.83	مشاهدة الزميل		
4.73	3.82	14.41	2.74	19.67	الاداء في المنافسة		
9.21	1.87	37.50	1.94	44.16	القدرة علي الاسترخاء		الأداء المهاري الهجومي
3.73	1.87	7.90	1.78	8.65	تركيز الانتباه		
8.58	0.74	13.33	0.94	10.09	المحاورة		
4.71	0.74	8.90	0.00	10.00	التمريزة المرتدة		
3.74	1.27	8.50	0.00	10.00	التمريزة الأفقية (الصدرية)		
5.93	1.78	8.60	1.77	13.30	الرمية الحرة		
3.45	0.97	2.50	1.10	4.10	يمين	التصويب السلمي	
3.88	0.79	1.20	0.71	2.50	يسار		
4.81	1.65	8.40	1.70	12.00	التصويب أسفل السلة		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى درجة حرية 18 و مستوى 0,05 = 2,306

ينضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في مستوي القدرات العقلية (التصور العقلي - القدرة علي الاسترخاء - تركيز الانتباه) ومستوي الاداء المهاري الهجومي في إتجاه المجموعة المميزة ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.45 - 9.21) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) ، مما يدل على أن المقاييس والاختبارات المستخدمة علي درجة مقبولة من الصدق.

## ثانياً : الثبات :

قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه ( - Test ) Re test بفارق زمني قدرة (13) يوماً من تطبيق القياس الأول يوم الثلاثاء 2019/12/10م حتي يوم الاثنين 2019/12/23م على عينة قوامها (5) ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وهم أفراد المجموعة غير المميزة التي تم استخدامها في الصدق, ويوضح جدول (4) معاملات الثبات بين التطبيقين.

### جدول ( 4 )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات

البحث الأساسية (ن 1 + 2 = 10)

قيمة (ت)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		متغيرات البحث الأساسية	
	± ع	س	± ع	س		
0.975	4.1	16.01	4.04	16.83	الممارسة الفردية	القدرات العقلية
0.966	2.45	15.22	2.30	16.33	الممارسة مع الآخرين	
0.969	2.87	12.25	3.05	11.67	مشاهدة الزميل	
0.986	3.96	14.12	3.82	14.41	الأداء في المنافسة	
0.886	1.98	36.70	1.87	37.50	القدرة علي الاسترخاء	الأداء المهاري الهجومي
0.915	1.90	7.80	1.87	7.90	تركيز الإنتباه	
0.981	0.75	13.37	0.74	13.33	المحاورة	
0.845	0.74	9.10	0.74	8.90	التمريرة المرتدة	
0.836	0.84	8.60	1.27	8.50	التمريرة الأفقية (الصدرية)	
0.891	1.10	8.90	1.78	8.60	الرمية الحرة	
0.876	0.85	2.50	0.97	2.50	التصويب السلمي	
0.808	0.53	1.50	0.79	1.20	يسر	
0.881	1.15	9.00	1.65	8.40	ار	
					التصويب أسفل السلة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0,05 = 0.576

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق معنوية فى القدرات العقلية (التصور العقلي - القدرة علي الاسترخاء - تركيز الإنتباه) و مستوي الأداء المهاري الهجومي (التمرير - المحاورة - التصويب) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.808 - 0.986 ) مما يشير أن المقاييس والاختبارات المستخدمة علي درجة مقبولة من الثبات .

### **برنامج التدريب العقلي المقترح:**

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة فى مجال علم النفس الرياضي ورياضة كرة السلة لتحديد عناصر البرنامج المقترح مرفق (7) من حيث ( مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة- موعد أداء الوحدة - أساليب تنفيذ التدريبات) ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (1) ، لإختيار عناصر البرنامج التى تناسب مع المرحلة السنية .

#### **- خطوات إعداد التدريب العقلي المقترح:**

- قام الباحثان بوضع تدريبات القدرات العقلية قيد البحث ، وذلك من خلال:-
- تحديد القدرات العقلية قيد البحث مستعينا بتحليل المراجع العلمية وآراء الخبراء والمتخصصين.
- وضع تدريبات القدرات العقلية التى تعمل على تنمية القدرات العقلية قيد البحث .
- إختيار انسب تلك التدريبات مستعينا بآراء الخبراء والمتخصصين حتى يكون تأثيرها إيجابياً على متغيرات البحث (الأداء المهاري الهجومي ) .
- أهداف برنامج التدريب العقلي:

- يهدف البرنامج المقترح إلي تحسين بعض القدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري لدى ناشئي كرة السلة من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :
- تنمية بعض القدرات العقلية ( الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) أثناء التدريب وخلال المنافسات الرياضية لدي عينة البحث.
  - إعداد الناشئين نفسياً وعقلياً لمجابهة الظروف المتغيرة خلال التدريب والمنافسة .
  - استخدام القدرات العقلية في تحسين الأداء المهاري الهجومي لدي عينة البحث.

### **-أسس بناء برنامج التدريب العقلي:**

- إستعان الباحثان ببعض الاسس العلمية والمبادئ الاساسية فى تصميم البرنامج المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد برامج التدريب العقلي والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة فى مجال علم النفس الرياضي مثل: (2) ، (3) ، (6) ، (7) ، (11) ، (13) ، (15) (17) ، (28) وتم تحديد الأسس التالية:-
- أن يحقق البرنامج التدريب العقلي الأهداف التى وضع من أجلها.
  - مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة قيد البحث.
  - مراعاة عنصر المرونة فى برنامج التدريب العقلي والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول .
  - مراعاة مبدأ التدرج بتدريبات القدرات العقلية .

- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسية لبرنامج التدريب العقلي.
- تحديد نسب محتويات أبعاد برنامج التدريب العقلي.
- أن يتم وضع وحدة التدريب العقلي فى ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- مراعاة العوامل الاجتماعية وظروف الحياة اليومية مع المحافظة على الرعاية النفسية .
- التوزيع الزمني لوحدات برنامج التدريب العقلي

#### جدول (5)

النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح للتدريب العقلي

أبعاد البرنامج	عدد الاسبوع	عدد الوحدات	الزمن العلي بالدقيقة
الاسترخاء العضلي	اسبوع	3 وحدات	90 دقيقة
الاسترخاء العقلي	أسبوعان	6 وحدات	180 دقيقة
التصور العقلي الاساسي	أسبوعان	6 وحدات	180 دقيقة
التصور العقلي متعدد الابعاد	اسبوع	3 وحدات	90 دقيقة
تركيز الانتباه	اسبوع	3 وحدات	90 دقيقة
الاسترخاء، التصور، تركيز الانتباه	اسبوع	3 وحدات	90 دقيقة
<b>المجموع</b>	<b>(8) أسابيع</b>	<b>(24) وحدة</b>	<b>(720) دقيقة</b>

#### محتوى برنامج التدريب العقلي:

إحتوى برنامج التدريب العقلي على بعض تدريبات القدرات العقلية لكل بعد وذلك لتنمية مستوى القدرات العقلية ( قيد البحث) لدى عينة البحث مرفق(8) .

#### أبعاد برنامج التدريب العقلي:

البعد الأول : الإسترخاء العضلي :-

- وصف البعد :

يمثل الإسترخاء العضلي أحد الأبعاد الهامة في برنامج القدرات العقلية وهذا البعد يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة وتم إستخدام طريقة الإسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية يتبعها إسترخاء تام مع الإنتقال من مجموعة عضلية إلي أخرى حتي يتم الإسترخاء في جميع المجموعات العضلية في الجسم .

### **الهدف من البعد :**

- تدريب الناشئين للإحساس بالفرق بين التوتر العضلي والإسترخاء العضلي.
- تعميق الفهم الصحيح للإسترخاء علي أنه غياب التوتر العضلي .
- مساعدة الناشئ في أن يصبح أقل توتراً وأكثر قدرة علي الأداء بكفاءة .
- المدة الزمنية للبعد : أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .
- زمن الوحدة : (25) ق إسترخاء عضلي ، (5) ق إستيقاظ .

### **البعد الثاني : الإسترخاء العقلي :-**

- وصف البعد :

يساعد هذا البعد علي الوصول إلي الإسترخاء العقلي ، وتخفيف تراكم الضغط والقلق وشفاء العقل والوصول إلي حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل ، واستخدم الباحث تدريبات الإسترخاء العقلي عن طريق تدريبات التحكم في التنفس ، حيث يعد التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الإسترخاء ومن أكثر الطرق تأثيراً علي التحكم في التوتر والقلق .

الهدف من البعد :

- التحكم في التنفس .

- إكساب الناشئ المزيد من المقدرة علي الإسترخاء
- تنمية القدرة علي التحكم في التوتر والقلق .
- سهولة الأداء أثناء التدريب والمنافسات .
- المدة الزمنية للبعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .
- زمن الوحدة : (25) ق إسترخاء عقلي ، (5) ق إستيقاظ .

### **البعد الثالث : التصور العقلي الأساسي :-**

- وصف البعد :
- يعد التصور العقلي عامل أساسي في تطوير الأداء الحركي وكذلك ضبط السلوك الرياضي وذلك من خلال إستدعاء صورة واقعية لهذا الأداء والسلوك وذلك من خلال تدريبات مقننه في حالة من الإسترخاء .
- الهدف من البعد :
- التحكم في الاستجابات الإنفعالية .
- إكساب الناشئ المزيد من المقدرة علي ضبط النفس .
- تنمية القدرة علي إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل للمهارات.
- استخدام الناشئين للتصور العقلي للمهارات بما يضمن أداء هذه المهارات والجمال بكفاءة أثناء المنافسة.
- المدة الزمنية للبعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .
- زمن الوحدة : (25) ق تصور عقلي ، (5) ق إستيقاظ.

### **البعد الرابع : التصور العقلي متعدد الأبعاد:-**

- وصف البعد :

يمثل التصور العقلي عامل أساسي في تطوير الأداء الحركي بحيث يحتوي هذا التصور علي ( الرؤية ، السمع ، الإحساس الحركي ، الإنفعالي ) بما يساعد علي تحسين الأداء .

- الهدف من البعد :

- تحسن درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الإنفعالية المصاحبة للأداء ، وتنمية الشعور بالوعي الحسي.

- المدة الزمنية للبعد : أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .

- زمن الوحدة : (25) ق تصور عقلي متعدد الأبعاد ، (5) ق إستيقاظ .

#### **البعد الخامس : تركيز الإنتباه:-**

- وصف البعد :

يساعد هذا البعد علي تطوير الأداء الحركي للاعب من خلال تحسين تركيز الإنتباه ومستوى الثقة بالنفس لدي اللاعب حيث إستخدم الباحث مجموعة من التدريبات المقننة لمهارة تركيز الإنتباه مهارة الثقة بالنفس .

- الهدف من البعد :

- التحكم في الأستجابات الإنفعالية .

- زيادة الإنتباه وعزل المثيرات والأفكار السلبية

- المدة الزمنية للبعد : أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .

- زمن الوحدة : (25) ق تركيز إنتباه ، (5) ق إستيقاظ .

البعد السادس : الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الإنتباه :-

- وصف البعد :

يمثل هذا البعد جانباً هاماً من جوانب تطوير الأداء الحركي للاعب إذ يحتوي على مجموعة من تدريبات الإسترخاء العقلي والعضلي التي تعمل على تخفيف تراكم الضغط والقلق ، وكذلك مجموعة من تدريبات التصور العقلي تركيز الانتباه

- الهدف من البعد :
- التحكم في الاستجابات الانفعالية .
- تنمية القدرة علي التحكم في التوتر والقلق .
- تنمية القدرة علي مواجهة الضغوط المختلفة (التدريب - المنافسة) .
- إكساب الناشئ المزيد من المقدرة علي ضبط النفس .
- المدة الزمنية للبعد : أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .
- زمن الوحدة : (7) ق استرخاء ، (8) ق تصور عقلي ، (15) ق تركيز الانتباه ، (5) ق استيقاظ.
- أساليب تنفيذ برنامج التدريب العقلي:
- اعتمد الباحثان على الاساليب التالية فى تنفيذ برنامج التدريب العقلي:
- التدريبات الفردية لكل لاعب على حدة.
- التدريبات الزوجية لكل لاعبين مع بعضهما.
- التدريب الجماعى.
- الأساس العلمي لوضع وحدات التدريب العقلي المقترحة:

- الاحساس بالفرق بين حالة العضلات أثناء انقباضها وانبساطها وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتي يغير جميع المجموعات العضلية في الجسم ويسمي هذا الاسترخاء التعاقبي.
- استخدام الربط بين الرموز(شهيقي-زفير-استرح) للوصول إلي أفضل مستوي ممكن من الاسترخاء العقلي.
- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلي(البصري- السمعي - الحس حركي - الإنفعالي - التحكم في التصور) للوصول إلي أفضل مستوي من التصور العقلي للمهارات.
- استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي للوصول إلي أفضل مستوي من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء.

جدول (6)  
التوزيع الزمني لبرنامج التدريب العقلي

م	الإسبوع	الأبعاد	الطريقة	التقسيم الزمني	النسبة المئوية	زمن البعد بالدقائق	عدد الوحدات
1	الأول	الاسترخاء العضلي	- استرخاء تعاقبي	(25 ق ) استرخاء تعاقبي (5 ق) استيقاظ	9 %	90 ق	(3) وحدات
2	الثاني والثالث	الاسترخاء العقلي	- التحكم في التنفس	(25 ق ) التحكم في التنفس (5 ق) استيقاظ	27 %	180 ق	(6) وحدات
3	الرابع والخامس	التصور العقلي الاساسي	- تدريبات علي وضوح الصورة . - تدريبات علي التحكم في الصور .	(25 ق ) تصور عقلي أساسي (5 ق) استيقاظ	27 %	180 ق	(6) وحدات
4	السادس	التصور العقلي متعدد الابعاد	- تدريبات للتصور البصري - تدريبات للتصور السمعي - تدريبات للتصور الإنفعالي - تدريبات للتصور حس حركي	(25 ق ) تصور عقلي متعدد (5 ق) استيقاظ	9 %	90 ق	(3) وحدات
5	السابع	تركيز الانتباه	- تدريبات علي تركيز الانتباه الخارجي	(25 ق ) تركيز الانتباه (5 ق) استيقاظ	9 %	90 ق	(3) وحدات
6	الثامن	القدرة علي الإسترخاء التصور العقلي تركيز الانتباه	- تدريبات للتحكم ووضوح الصور . - تدريبات للتصور البصري ،السمعي ،الانفعالي ، الحركي . - تدريبات لتركيز الإنتباه .	(7 ق ) استرخاء (8 ق ) تصور عقلي. (10 ق ) تركيز الانتباه (5 ق) استيقاظ	9 %	90 ق	(3) وحدات
			الإجمالي		100 %	720 ق	(24) وحدة

### **إجراءات تنفيذ البحث:**

قام الباحثان بتطبيق برنامج التدريب العقلي علي عينة الأساسية للبحث علي النحو التالي:

### **إجراء القياسات القبليّة:**

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث الأساسية وذلك يومي الأحد والأثنين الموافق 29 ، 2019/12/30م والتي تضمنت قياس القدرات العقلية (التصور العقلي ، القدرة علي الاسترخاء ، تركيز الإنتباه) وقياس مستوي الاداء المهاري الهجومي (المحاورة ، التمير ، التصويب ، الرمية الحرة).

### **تطبيق برنامج التدريب العقلي:**

قام الباحثان بتطبيق برنامج التدريب العقلي علي عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الخميس الموافق 2020/1/2م وحتى الثلاثاء 2020/3/3م لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع ، حيث بلغت عدد الوحدات في البرنامج (24) أربعة وعشرون وحدة ، وتم تحديد زمن الوحدة خلال البرنامج بواقع (30) دقيقة .

### **إجراء القياسات البعديّة:**

بعد الانتهاء من تطبيق برنامج التدريب العقلي قام الباحثان بإجراء القياس البعدي على أفراد عينة البحث وذلك يومي الأربعاء والخميس الموافق 4 ، 2020/3/5م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة والتي تضمنت قياس مستوى القدرات العقلية (التصور العقلي ، القدرة علي الاسترخاء ، تركيز الإنتباه) وقياس مستوي الاداء المهاري الهجومي (المحاورة ، التمير ، التصويب ، الرمية الحرة).

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .
- النسبة المئوية .
- معامل الالتواء .
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط .
- الوسيط.

### عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في اتجاه القياسات البعديّة في مستوى القدرات العقلية (التصور العقلي - القدرة علي الإسترخاء - تركيز الإنتباه) لدي ناشئ كرة السلة.

#### جدول ( 7 )

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات العقلية لدي ناشئ كرة السلة (ن=14)

قيمة (ت)	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		مستويات القدرات العقلية	
		م	±ع	م	±ع		
8.60	3,07	2.12	15.00	3.80	11.93	الممارسة الفردية	القدرات العقلية
7.75	0,80	2.02	12.53	3.57	11.73	الممارسة مع الآخرين	
7.40	2,6	2.03	15.13	3.64	12.53	مشاهدة الزميل	
7.57	2,29	2.34	15.75	4.31	13.26	الأداء في المنافسة	
6.19	6,00	4.93	44.33	1.79	38.33	القدرة علي الاسترخاء	
3,06	1,55	1,11	9.35	1.61	7.80	تركيز الإنتباه	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,624$

يتضح من خلال جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوي القدرات العقلية في اتجاه القياس البعدي لدي ناشئ كرة السلة عند مستوى دلالة (0.05) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (3.06 إلى 8.60) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05) .

ويعزي الباحثان هذا التحسن في مستوي القدرات العقلية إلى تعرض عينة البحث إلى برنامج التدريب العقلي لدي ناشئ كرة السلة وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات للتصور العقلي والاسترخاء وتركيز الإلتباه ، والتي كان لها بالغ الأثر في تحقيق القدرة علي الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم وقد أشار أسامة كامل راتب (2000م) أن الاسترخاء عن طريق الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء العضلي من أفضل الطرق الي تناسب المجال الرياضي ، حيث في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلي حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض. (31: 34)

كما يشير محمد العربي شمعون (2001م) في أن الاسترخاء يؤدي إلي خفض التوتر ، والتحكم في الغضب في الأوقات الضاغطة كما يرفع من معدلات العوامل العقلية الإيجابية.(19: 132)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون(2001م)، أحمد أمين فوزي(2006م) أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ويعد من أكثر الطرق التي تساعد علي الاسترخاء العقلي وأيضاً البدني.(19: 194) ، ( 3:

(65

وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه محمد العربي شمعون (2001م) إلى أن الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي ، وعادة ما يتم التأكيد علي الوصول إلي مستوي من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي ومدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي . (158:19)

و يشير أسامة كامل راتب (2004م) إلى أن التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات الخريطة العقلية ؛ بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والتصوير و الأفكار التي سبق للفرد إدراكها. (131:9)

وبذلك تعد تدريبات التصور العقلي أساس في الإعداد النفسي للرياضيين فهي تعمل على زيادة القوى الحركية للجسم و ترفع الروح المعنوية و تعمل على تنمية و تعميق الإحساس بالنجاح.

و يتفق ذلك أيضاً لما وضحه محمد العربي شمعون(2001م) من دور و أهمية التصور العقلي في استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس و زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف.(212:13)

كما تتفق هذه النتائج لما أشار إليه أسامة كامل راتب (2004م) أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً و

لكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى من اللمس و السمع و تركيبات من الحواس. (131:9)

كما يرجع الباحثان التحسن في مستوى مهارة تركيز الانتباه إلى إخضاع عينة البحث لبرنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات لتركيز الانتباه الأمر الذي ساعد على تحسين مهارة تركيز الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء للوصول إلى أفضل أداء.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه أسامة كامل راتب(2000م)(13) إلى أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه ، فهي الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم تركيز الانتباه يؤثر سلباً على الأداء، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوي أداء في التدريب أو المنافسة إلى فقدان التركيز.

كما يعزو المدربون ضعف مستوي أداء فرقهم التي يديرونها إلى فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة (13 : 361)

ويشير محمد العربي شمعون (2001م) في ضوء ذلك أن التدريب العقلي يساعد الفرد علي تعلم الانتباه إلى العناصر الهامة عن طريق تعليمه انتقاء المعلومات التي يجب الانتباه إليها . (19 : 229)

ويؤكد محمد حسن علاوي (2002م) إلى أن الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (24: 102)

حيث يشير محمد العربي شمعون (2001م) أن الانتباه يعتبر أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي. (19: 214)

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (2004م) أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع ، كما أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى ، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز والانتباه ونظرا لأن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهاراتهم للتركيز والانتباه فإنهم نادرا ما يصلون إلي خبرة الطاقة النفسية المثلى أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية. (11 : 45)

كما تتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة أندريا بيلر ، وهال، وليشون (Blair and Hall and Leyshon, 1993) (32)، أحمد ربيع رضوان (2002م) (5) سونيجون (Sonijohn t, 2003) (42) أحمد فاروق عبد العزيز (2004م) (7) ، أحمد صلاح الدين خليل ، و وليد أحمد جبر (2009م) (31) والتي أشارت إلى أن برامج التدريب العقلي و ما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلي بأبعاده المختلفة تسهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وأشارت إلى أهمية التصور العقلي و إعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي، وأن البرنامج المقترح للتدريب العقلي له تأثير إيجابي في تنمية مهارة التصور العقلي ، وقد توصل "مارتنز Martenz إلى أن "التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي، تتضح فائدته في تقوية

الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العامة ، وبذلك يكون الباحثان قد أجابا علي الفرض الأول .

ثانياً : عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في اتجاه القياسات البعديّة في مستوى الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة.

### جدول ( 8 )

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة (ن=14)

قيمة (ت)	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات الأداء المهاري الهجومي
		س	شع	س	شع	
5.69	1,23	0.95	13.72	0.97	12.49	المحاورة
3.59-	0,80	0.63	8.60	1.27	7.80	التمريرة المرتدة
4.79-	2,03	1.13	9.23	1.25	7.20	التمريرة الأفقية (الصدرية)
12.13-	2,76	1.84	8.76	1.91	6.00	الرمية الحرة
3.67-	1,01	0.70	4.22	1.23	3.21	التصويب السلمي
3.67-	0,58	0.64	2.51	0.59	1.93	يمين يسار
7.60-	0,87	1.33	8.32	1.24	7.45	التصويب أسفل السلة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,624  
يتضح من خلال جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري الهجومي في اتجاه القياس البعدي لدي ناشئ كرة السلة عند مستوى دلالة (0.05)

حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (3,59 إلى 12,13) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05).

و يرجع الباحثان هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري الهجومي إلى إخضاع عينة البحث لبرنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات للتصور العقلي والقدرة علي الإسترخاء و تركيز الانتباه الأمر الذي ساعد على تحسين تلك القدرات العقلية نحو المثيرات المرتبطة بالأداء للوصول إلى أفضل أداء وبالتالي تحسين الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة.

وفي هذا الصدد يشير محمد العربي شمعون (2001م) أن التصور العقلي يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو في المنافسات و ذلك من خلال استخدام تدريبات للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب و ممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة و استرجاع الإستراتيجيات الواجب اتباعها قبل الدخول في المنافسات. (211:19)

حيث يشير "أسامة كامل راتب" (2000م) أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدي إستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية علي نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية ، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرنامج نفسية خاصة.(13: 80) و يتفق ذلك أيضاً مع ما بينه أحمد أمين فوزي (2003م) في أن قدرة الفرد على التصور الحركي تساعده على دقة برمجة نموذج دقيق للمهارات الحركية المطلوب تعلمها و إتقانها.(217:3)

وهذا ما أوضحه (Monette, 1998) من أن التدريب العقلي ليس بديلاً عن التدريب المهاري، وتدعم هذه الدراسة أهمية كل من التدريب العقلي والمهاري في تعلم المهارات الحركية واكتسابها.

وتظهر أهمية التدريب العقلي في تعلم المهارات الحركية في "أن اللاعب يستعمل نفس الممرات العصبية التي تستعمل عند الأداء". (51:35)

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشار إليه،"أسامة كامل راتب(2000)(13)، محمد العربي شمعون (2001)(19)،محمد حسن علاوي(2002)(24)علي أهمية التدريب العقلي في المجال الرياضي حيث يساهم في تحسين مستوى الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي بغرض حل المشاكل، والتحكم في مستوى اليقظة ومراجعة تحليل الأداء سواء بالنسبة للأداء الذي يقوم به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين وتثبيت مستوى الأداء العقلي.

أي أن للتدريب العقلي دوراً في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، حيث أنهما بينا دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء المهاري وفي تقليل الأخطاء، فمن المهم أن يتعرف المدرب على ما يدور في عقل اللاعب عند تعلمه مهارة حركية، فالتفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم، ويلعب التدريب العقلي دوراً كبيراً في عملية التعلم الحركي.

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه راتب (1995) من أن التدريب العقلي و المهاري يساهمان في تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطورها.(14):

كما تتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (2002م) (24) من أن نتائج استخدام التدريب العقلي و المهاري يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه ويزيد من سيطرته وتحكمه، وبذلك يكون الباحثان قد أجابا علي الفرض الثاني.

ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للقدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة.

### جدول ( 9 )

معامل الارتباط بين متوسطات القياسين البعديين للقدرات العقلية ومستوي الأداء

المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة (ن=14)

القدرات العقلية			متغيرات الأداء المهاري الهجومي	
تركيز الانتباه	القدرة علي الاسترخاء	التصور العقلي		
0.640	0.751	.547	المحاورة	
0.557	0.711	.640	التمريرة المرتدة	
0.504	0.562	.683	التمريرة الأفقية (الصدرية)	
0.498	0.501	.569	الرمية الحرة	
0.502	0.511	.523	يمين	التصويب
0.562	0.505	.502	يسار	السلمي
0.589	0.640	.542	التصويب أسفل السلة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.497

يتضح من نتائج جدول (9) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين بعض اختبارات القدرات العقلية واختبارات مستوى الأداء المهاري الهجومي لناشئ كرة السلة كما يلي:

- توجد علاقة داله إحصائياً بين التصور العقلي كأحد القدرات العقلية واختبار مستوى الأداء المهاري الهجومي (المحاورة - التمرير - الرمية الحرة - التصويب) لدي ناشئ كرة السلة حيث تراوحت قيمة ر المحسوبة ما بين (0.502 : 0.683).

- توجد علاقة داله إحصائياً بين القدرة علي الإسترخاء كأحد القدرات العقلية واختبار مستوى الأداء المهاري الهجومي (المحاورة - التمرير - الرمية الحرة - التصويب) لدي ناشئ كرة السلة حيث تراوحت قيمة ر المحسوبة ما بين (0.505 : 0.751).

- توجد علاقة داله إحصائياً بين تركيز الإنتباه كأحد القدرات العقلية واختبار مستوى الأداء المهاري الهجومي (المحاورة - التمرير - الرمية الحرة - التصويب) لدي ناشئ كرة السلة حيث تراوحت قيمة ر المحسوبة ما بين (0.498 : 0.640).

- العلاقة بين التصور العقلي ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة :

أظهرت نتائج جدول (9) وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى دلالة 0.05 بين التصور العقلي ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي عينة البحث ، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى التصور العقلي زاد مستوى الاداء المهاري لدي الناشئين .

حيث يشير " أسامة كامل راتب" (1995م) أن من المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين إفتقارهم القدرة علي ضبط النفس والتحكم في إنفعالاتهم في غضون المنافسة الرياضية، لذا يمكن الإستفادة من استخدام التصور العقلي في

إكساب اللاعب المقدرة علي المواجهة والسيطرة علي الإنفعالات، حيث يطلب من اللاعب أن يستحضر صورة ذهنية لخبرات سابقة تسبب عدم السيطرة علي انفعالاته ، ثم يطلب منه إستحضار صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل استخدام الشهيق والزفير أو التفكير في موضوع بديل غير مصدر للإثارة مما يساعد علي التحكم في الإستجابات الإنفعالية للاعبين بما يساعد علي تحسين الأداء. (10: 318، 319)

ويؤكد " محمد حسن علاوي " (1997م) علي أن التصور العقلي للمهارات الرياضية المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام جداً في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدي اللاعب، حيث أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي يساعده علي التحكم في القلق أو التوتر وضبط النفس الأمر الذي يساعد اللاعب علي الاداء الجيد وذلك يتطلب من اللاعب أن يكون بإستطاعته أن يفهم ويدرك ويعي كيف يتم التصور العقلي. (23: 253).

- العلاقة بين القدرة علي الإسترخاء ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة:

أظهرت نتائج جدول (9) وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوي دلالة 0.05 بين القدرة علي الإسترخاء ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي عينة البحث ، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى القدرة علي الاسترخاء زاد مستوي الاداء المهاري لدي الناشئين.

حيث يشير " أسامة كامل راتب" (1995م) أن قدرة الرياضي علي الإسترخاء والإحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لمواجهة التوتر وضبط النفس ، وذلك من خلال المحافظة علي المستوي الأمثل للإستثارة الإنفعالية خلال المنافسة الرياضية .

(10: 278)

كما يذكر أشرف مصطفى" نقلاً عن "أسامة كامل راتب" (2004م) (16) أن الإسترخاء أحد المهارات النفسية الهامة التي تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية للتدريب أو المنافسة الرياضية، فضلاً عن التحكم والسيطرة في توجيه الإستئارة الانفعالية وتحسين الأداء.

وفي هذا الصدد يشير "جون كريتس Ghon gurtise" (1994م) (35) إلى أن للإسترخاء أهمية بارزة في الإرتقاء بمستوى الأداء كما أنه يساعد علي زيادة التركيز والتخلص من التوتر وتنمية وتنشيط قوي التصور العقلي هذا بالإضافة الي العديد من الفوائد البدنية والفسولوجية والنفسية كالتغلب على التوتر والقلق والسيطرة علي الإنفعالات .

ويؤكد " محمد حسن علاوي " (1997م) أن الإسترخاء مهارة نفسية لابد أن تتعلم وتكتسب ، فإذا استطاع اللاعب الرياضي تعلم واكتساب هذه المهارة وإتقانها فإنه بذلك يستطيع العمل على خفض النشاط العضلي والتوتر النفسي الذي يصيب اللاعب أثناء المنافسة الرياضية وتحت أي ظرف من الظروف ، كما يستطيع ضبط الإستئارة العضلية والإنفعالية. (23 : 275)

– العلاقة بين تركيز الإنتباه ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة :  
أظهرت نتائج جدول (9) وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوي دلالة 0.05 بين القدرة علي تركيز الإنتباه ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي عينة البحث ، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى تركيز الانتباه زاد مستوى الاداء المهاري لدي الناشئين.

حيث يشير كلاً من " محمد حسن علاوي" (1997م) و " أسامة كامل راتب" (2000م) أن تركيز الإنتباه أحد المهارات الهامة للرياضيين ولا غرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، فتشتت الإنتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً علي سلوك اللاعب وأدائه الرياضي أثناء المنافسة الرياضية ، كما يعزي المدربون ضعف مستوي أداء فرقتهم والسلوك السيئ من بعض اللاعبين إلي فقدان تركيزهم أثناء المنافسة. (23 : 328) (13 : 269)

كما يتفق كل من "احمد امين فوزي، طارق محمد بدرالدين" (1996م)، " اسامة كامل راتب" (1995م)، " علي أن تطوير مقدرة اللاعب علي تركيز الانتباه من المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضي وهي تعمل علي تحقيق الطاقة المثلي وتجنب الافكار السلبية التي هي مصدر التوتر والقلق أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية . (4 : 60)(10 : 361)

كما يؤكد " أسامة كامل راتب" (1995م) أن الكثير من الرياضيين يعانون من شعورهم بالقلق والإنفعال والتوتر قبل بداية المنافسة الرياضية كنتيجة لحدوث تركيز الإنتباه الداخلي المرتبط بالمشاعر والأحاسيس داخل الفرد الرياضي ، مما يؤثر سلبياً علي مستوي سلوكهم وأدائهم الرياضي خلال المنافسة ، بينما يستطيع بعض الرياضيين التخلص من ذلك الإنفعال والقلق عندما تبدأ المباراة ، من خلال تحويل تركيز إنتباههم من الذات إلي التركيز الخارجي المرتبط بالإداء الرياضي. (10 : 364)

### الاستنتاجات :

- برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي علي تحسن مستوي بعض القدرات العقلية (التصور العقلي - القدرة علي الإسترخاء - تركيز الإنتباه ) لدي ناشئ كرة السلة.
- برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي علي تحسن مستوي الأداء المهاري الهجومي(المحاورة - التمير - الرمية الحرة - التصويب) لدي ناشئ كرة السلة.
- وجود علاقة ايجابية بين بعض القدرات العقلية (التصور العقلي - القدرة علي الإسترخاء - تركيز الإنتباه ) ومستوي الأداء المهاري الهجومي (المحاورة - التمير - الرمية الحرة - التصويب) لدي ناشئ كرة السلة.

### التوصيات :

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحثان بم يلي:

- 1- تطبيق برنامج التدريب العقلي لما له من تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات العقلية ومستوي الاداء المهاري لدي ناشئ كرة السلة.
- 2- ضرورة استخدام مدربي الرياضات الجماعية لبرنامج التدريب العقلي قيد البحث لتحسين مستوي القدرات العقلية ، وكذا مستوي الأداء المهاري لدي اللاعبين الناشئين.
- 3- اجراء دراسات أخرى مشابهه علي لاعبي الرياضات الجماعية وعلي مراحل سنية مختلفة.
- 4- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات العقلية ومعرفة تأثيره على مراكز اللاعبين .

5- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع الفرق الرياضية بما يساهم في تحسين الأداء الرياضي للاعبين من خلال تحسين القدرات العقلية.

## المراجع

### أولاً المراجع العربية.

- 1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: "فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 2) أحمد السويقي، إيهاب إسماعيل: "تأثير برنامج لتدريب التصور الذهني والبدني علي مستوى أداء تعلم السباحة ، المؤتمر العلمي الدولي، الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالمية ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 1998م.
- 3) أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي " المفاهيم والتطبيقات " ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م.
- 4) أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدرالدين : "سيكولوجية الفريق الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 م .
- 5) أحمد ربيع رضوان: "مدي فاعلية برنامج تدريب عقلي لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، 2002م.
- 6) أحمد صبحي سالم: "تأثير التدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات الحركية لناشئي تنس الطاولة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2004م.

- (7) أحمد فاروق أحمد عبد العزيز: "تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه علي بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت(14) سنة"، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد(5)، 2004م.
- (8) أحمد محمد عباس: برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2013م.
- (9) أسامة كامل راتب : " تدريب المهارات النفسية " ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- (10) أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)" ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995م .
- (11) أسامة كامل راتب: النشاط البدني و الإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2004م.
- (12) أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"، تطبيقات في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.
- (13) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي-المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- (14) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 .
- (15) أسامة كامل راتب، علي زكي: "الأسس العلمية لتعليم السباحة"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992م.

- 16) أشرف مصطفى أحمد: " التفكير الخططي وعلاقته ببعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدي الملاكمين"، مجلة أسيوط للعلوم وفنون الرياضة، الجزء الثاني، العدد السادس عشر، مارس، 2003م.
- 17) عبد الحفيظ إسماعيل ، أشرف مصطفى أحمد: "فاعلية برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري لدي الملاكمين "، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثامن عشر ،كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، مارس، 2004م.
- 18) عبد المحسن زكريا أحمد:"فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ،القاهرة، 2003م.
- 19) محمد العربي شمعون:"التدريب العقلي في المجال الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م.
- 20) محمد العربي شمعون:"علم النفس الرياضي والقياس النفسي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996م.
- 21) محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل: اللاعب و التدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2000
- 22) محمد توفيق الوليلي : " كرة اليد" تدريب ، تعليم ، تكتيك " ، مطابع السلام ، القاهرة ، 1995م.
- 23) محمد حسن علاوى: "علم النفس المدرب والتدريب الرياضي"، دار المعارف، 1997م.

- (24) محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.
- (25) محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: "الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987م.
- (26) محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: "الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس " ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- (27) مدحت صالح سيد : البرامج التعليمية والتدريبية فى كرة السلة ، ط1 ، دار القلم، القاهرة ، 2005 م.
- (28) مصطفى محمد أمين الأشقر: "تأثير برنامج للتدريب العقلي علي دقة بعض مهارات الركل لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة، 2011م.
- (29) هيثم أحمد إبراهيم محمد: "فاعلية استخدام التدريب العقلي علي بعض المهارات لدي لاعبي المصارعة ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة بنها، 2006م.
- (30) وليد رجب هاشم : " تأثي برنامج تصور عقلي علي مستوي الأداء المهاري لدي المعاقين ذهنيا قابلي التعلم بمحافظة الفيوم، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، 2011م.

ثانياً المراجع الإنجليزية :

- 31) Ahmed Salah El-Din Khalil, Waleed Ahmed Gabr :  
Mental training for enhancing attack in soccer ,

The 12 Issp world Congerss of sport psychology Marrakesh– June 17– 21, 2009.

- 32) Andrea Blair, Hall, Leyshon,:Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players,Journal of sport sciences, London,Volume. II,Issue 2 April 1993,pages 95– 101.1993.
- 33) Boutcher,S.H.&Rootella, R.G.: "Apsychological skills educational program for the closed skill performance, enhancement, the sport psychologist", No. 1,1987, p. 127.
- 34) Craing Townsend: Mind training for Tennis.2004.
- 35) Ghon gurtise: "the foundation for mental training and septeper" 1994 –27.
- 36) Janice, Effects of Mental Imagery on serving A ccuracy of Male High School Volly ball players, Couthren. Connecticu, State.(1992).
- 37) Jayashree,A. : Effect of concentration training on attentional styl, exercise and sport psychology reinhard stelter, Copenhagen,22–7, July, P.19, 2003.

- 38) Lamirand, Ms Rmey: Mental Imagery ,Relaxation , and,accuracy of Basket ball ,found shooting Perceptual, and Motor skills, issoul,78(part2)Jun ,(1994).
- 39) Orlick T,: "Psycholgiest for sport mental training for athletes champaion",11.
- 40) Papanikology Zissis : Attention on young soccer players , the development of an attentional focus training program( Young athletes, Attention psychological skills), PHD , Temple University, 1992.
- 41) Sherman,J.A.,: "Facial Plactic Surgery for Persons With Down Sundroom, What are Results and Whose Interests, Prevail", American of Mental Retardaion, Vol.9w(2),1991
- 42) Sonijohn t,:"Effect of corrective mental imagery nd error Deception on learning closed motor skills",European Congress of sport psychology Copenhagen,22–27Julay,pp170–171,2003.

