

تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى في البالية

*د/ سيدة على عبد العال

مقدمة البحث :

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن، ولقد تقاربت طرق الإعداد البدنى والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية. (٨٥:٢٧)

فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي (برامج التدريب للمهارات النفسية). (٦٥:١٧)

فالإعداد النفسي من خلال إستراتيجية للأداء ليس هو تهيئة الفرد الرياضي فقط لمواجهة المنافسة ولكنه انتقاء وتخطيط وإعداد وتنظيم وتوجيه ثم تنفيذ وإيما هو عن طريق معمل العقل الذي أنعم الله سبحانه وتعالى به على الإنسانية ليميزها به عن سائر المخلوقات لمواجهة المنافسات بما فيها من مواقف وتحقيق المستويات الرياضية العالية. (٢٠:٩) (٨٥:٣٥)

ويرى "كرايغ تاونسيند, Craig Townsend" (٢٠٠٨) أن العقل أداة قوية تم تصميمها لتحقيق التفوق الرياضي، لكنها مثل الحاسوب، إذا لم يتم برمجتها بشكل سليم، فإنها بسهولة ستعمل ضد تحقيق أهدافنا، وهذه تظهر من

* مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

خلال عدم استغلال الفرص ونقاط ضعف الخصم، فقد الثقة، تنفيذ فنيات الأداء بصورة خاطئة. (٢٠٨:٢٢)

ويلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات النفسية التي يصادفها الرياضي نظراً لتتوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطية والاستعداد البدني والنفسى للوصول إلى أداء متميز بالإضافة لأهمية التحكم الانفعالي والإدراك الجيد والتفاعل مع الآخرين وما يرتبط بذلك من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق وكل هذه العوامل تؤثر على سلوك الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته ويمتد آثارها في التفاعل مع الآخرين. (٥٩:٢٣)

(٨٥:٢٤)

ويضيف "جيمس لوهر, **James Loehr**" (١٩٩٣) إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس المهارات العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠٪ في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٥٢:٢٧)

ويؤكد ذلك "جولد وآخرون **Gould, et al.**" (٢٠٠٢م) على أن التدريب العقلي من أهم المهارات النفسية وهي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٩٣: ٢٦)

وتشير "جولى راي **Jolly Ray**" (٢٠٠٣م) إلى أن أهمية التدريب العقلي في القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية، فاللاعب الذي يخلق جو خاص به يستطيع أن يؤدي بثبات، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها (٩ : ٣٠)

ويذكر "بيل بيسويك, Bill Beswick" (٢٠٠١م) أن التدريبات العقلية تتطلب الكثير من القوة العقلية والانفعالية مع اللياقة البدنية والمستوى العالي من الأداء. (٨٣ : ١٩)

ويشير "فينس لومباردي Vince Lombardi" (٢٠٠٣م) أن التدريبات العقلية مفهوم متعدد الأبعاد يصعب توضيحه ويتكون في الأساس من توضيحات ونكران الذات واهم ما فيه هو مركب من ضبط دقيق يرفض الاستسلام وهي حالة عقلية يمكن أن تسمى الشخصية في المواقف. (٣٨ : ١١٩)

ويذكر "محمد العربي، ماجدة إسماعيل" (٢٠٠٣م) إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة نقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص في المهارات النفسية، فعندما يشترك اللاعب في إحدى المنافسات الرياضية، فإنه يحتاج إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية، لأن المنافسات الرياضية هي موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب (١١ : ١٩٢)

ويرى "وينبرج وجولد, Weinberg & Gould" (١٩٩٥م) ويدرك المدربون أيضاً أهمية الاستعداد الذهني للأداء الجيد، غير أنهم يقضون وقتاً قليلاً في مساعدة الرياضيين على الاستعداد النفسي، فإذا كان الجانب النفسي مثلاً يشكل (١٠%) من احتمال الفوز ألا يستدعي ذلك الاهتمام بالتدريب الذهني، إذن لماذا نهمل التدريب النفسي. (٣٩ : ١٢٣)

ويشير "حسن علاوي" (١٩٩٧م) أنه تظهر أهمية المهارات النفسية في إنها تساعد الرياضيين على إظهار أحسن ما لديهم من قدرات بدنية، ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات، وأخيراً تعد

المهارات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء. (١٢: ٤٠٢)

ومما سبق نلاحظ أن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية لأقصى درجة ممكنة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن والتكامل بين جوانب الشخصية والذي يتمثل في المهارات النفسية بجانب الصلابة العقلية حيث إنهما يمثلان بعداً هاماً في الإعداد النفسي للاعبين وتلعب دوراً هاماً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية (١٠: ١٦) (١٨: ١٠٦)

وتختلف أهمية التدريبات العقلية من رياضة لأخرى فبالرغم من أهميتها الكبرى لجميع أنواع الرياضات إلا أن هناك فرقا في أهميتها بين الرياضات التي تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية وبين الرياضات التي يتم التقويم فيها من خلال تحليل مواصفات الأداء المهاري كما هو الحال في البالية. (٢٩: ٨٥)

وبالبالية إحدى الأنشطة الرياضية التنافسية العالمية لفتيات التي تتميز بالطابع الفني الجمالي الذي يحتاج إلى كفاءة عالية في الأداء وسرعة الاستجابة للإيقاعات الموسيقية المختلفة، ويظهر ذلك من خلال الربط الفني بين التمرينات والحركات الراقصة والحركات الشعبية الشبه إكروباتيه. (٦ : ٩)

وتشير "عنايات فرج، فاتن البطل" (٢٠٠٤م) إلى أن هذا النوع من التمرينات يستمد أسمه من النواحي الجمالية والقدرة التعبيرية والإتقان الفني للحركات والتكوينات المهارية مع إرتباط ذلك بالموسيقى المعبرة. (٧: ٢٣٩)

وأن الحركات الأساسية التي تشتمل عليها جملة البالية سواء كانت فردية أو جماعية. حرة أو باستخدام أدوات هي: الوثبات Jumps، التموجات

Waves ،أسس الإحتفاظ بالتوازن، الدوران Turns، المرجحات Swings. (٣٨٣:١٦)

إلى أن الهدف من الوثبات في البالية الحديثة هو إظهار النواحي الجمالية وخاصة بالنسبة لوضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء، بالإضافة إلى دقة أداء حركة الإرتقاء وحركة الهبوط المرنة مما يؤدي إلى زيادة تقدير دقة الأداء. (٧: ٣٧٠ - ٣٧٥)

ويعتبر فالتنظيم الادراكي مهم جدا في البالية إذ يتطلب من الطالبة الانتباه قبل أداء الحركة وأثناءها مع الانتباه الكامل للحركة بشكل عام وجميع حركات الميل والدوران حول الحسم تتم بواسطة عملية الإدراك فالتنظيم الادراكي السريع هو أساس القدرات الأخرى فالإدراك الجيد ينتج عنه تصور جيد وكثيرا ما يسبق أداء الحركات التصور أي أن تتصور الطالبة الحركة التي سوف تؤديها وخاصة تصور أجزاء الحركة وانعكاسا عن العمليات العقلية المفسرة بالدماغ ينتج رد فعل فإذا ارتكبت الطالبة خطأ أثناء الأداء فتكون الاستجابة مباشرة بتغير وضع الجسم لتفادي السقوط والإصابة. (١٠٢:٣١) (٩٢:٣٢)

وأن عملية التدريب العقلي في البالية لها الأهمية الخاصة كونها تتطلب من الطالبة توافقاً تاماً يباعاً في الحركة وتوقيتاً زمنياً في الربط وتناسقاً في طريقة توالي الحركات وأداء فنياً صحيحاً كما تتطلب السيطرة التامة على الجسم بسبب الوثبات التي تتم في البالية وارتفاع الجسم عن الأرض والدورنات وهي واحدة من الحركات المركبة التي تحتاج إلى قدرة عالية من المتعلم لتنظيم عملية إدراكه لكل أجزاء هذه الحركة ومن هنا كان لابد من تركيز الجهود حول أهمية التدريب العقلي للاعبة البالية ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهارى في البالية. (٣٤:٣٨)

ويعد التدريب العقلي واحداً من أهم الظواهر في تعلم المهارات الحركية فهو تصور أداء الحركة بدون أن يرتبط بفعل ظاهري فاللاعب مثلاً يستطيع أن يراجع ذهنياً فعاليته قبل القيام بها مباشرة وهذه المراجعة يكون لها فائدة كبيرة في الفعاليات الفردية في البالية.

وأن الغرض من هذه المراجعة هو تلافي الحركات الخاطئة والتركيز على أجزاء الحركة الصحيحة وبالرغم من الفوائد الكثيرة التي يستطيع أن يجنيها من التدريب العقلي ترى الباحثة أن بعض المدربين لا يعطون هذه الظاهرة الأهمية التي تستحقها ومن خلال متابعته الباحثة للمحاضرات العملية لمادة التعبير الحركي لاحظت الباحثة انخفاض مستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية في البالية لعدم قدرة الطالبة التعرف على شكل الأداء الحركي للمهارة بالشكل السليم مما دفع الباحثة للقيام بهذة الدراسة للتعرف على تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى في البالية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى في البالية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة في مستوى الضغوط النفسية ومستوى الأداء المهارى في البالية لدى طالبات مجموعة البحث التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة في مستوى الضغوط النفسية ومستوى الأداء المهارى في البالية لدى طالبات مجموعة البحث الضابطة.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في مستوى الضغوط النفسية ومستوى الأداء المهارى في البالية ولصالح المجموعة التجريبية.
بعض المصطلحات الواردة في البحث:

- التدريب العقلي: Mental Training

إنه أحد طرق التدريب الخاصة باستخدام بعض المهارات العقلية في محاولة لتطوير الأداء والإعداد للمنافسات الرياضية العليا (٩٨:٣٣) (١٠٢:٣٤) (٥٦:٣٧)

- المهارات النفسية : Psychological sekles

تمثل استراتيجيات المواكبة المعرفية التي تستخدم على مدى متفاوت من جانب الرياضيين ذوى المستوى العالي والمنخفض (١٩ : ٤٤).
بعض الدراسات السابقة:

١- دراسة "حيدر عوفي احمد الطائي" (٢٠١٢م) (٤) بعنوان "تأثير التدريب العقلي في تطوير التنظيم الادراكى وتركيز الانتباه ومستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم"، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب العقلي في تطوير التنظيم الادراكى وتركيز الانتباه ومستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على طالبة المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة البصرة وعددهم (٣٠) طالبا وكانت من أهم النتائج التأكيد على استخدام التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهارى لما أثبتته من شمولية وكفاية مؤثرة في التعليم.

٢- دراسة "أحمد عبد القوى سعيد" (٢٠١٢م) (٢) بعنوان "تأثير تفاعل بعض مهارات الإعداد والتدريبات العقلية على مستوى أداء الهجوم المركب

لناشئ سلاح سيف المبارزة"، استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين بعض مهارات الإعداد والتدريبات العقلية على مستوى أداء الهجوم المركب لناشئ سلاح سيف المبارزة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحد واشتملت عينة ابحت على لاعبي مبارزة مسجلين في الاتحاد المصري للمبارزة تحت (١٥) سنة وكانت من أهم النتائج وجود علاقة طردية بين التدريبات للمهارات العقلية ومستوى أداء الهجوم المركب لناشئ سلاح سيف المبارزة.

٣- دراسة "ايمن محمد فتوح" (٢٠١٢م) (٣) بعنوان "تأثير اختلاف تفاعل التدريب العقلي وبعض وسائل التكنولوجيا في رد الفعل الثاني لدى لاعبي سيف المبارزة"، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير اختلاف تفاعل التدريب العقلي وبعض وسائل التكنولوجيا في رد الفعل الثاني لدى لاعبي سيف المبارزة استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على لاعبي سلاح مبارزة بمنطقة الغربية لسلاح الشيش وكانت من أهم النتائج وجود علاقة طردية بين التدريبات العلاقة ومستوى ردود الأفعال خلال زمن الأداء لدى لاعبي سلاح الشيش مجموعة البحث التجريبية.

٤- دراسة "محمود محمد اشرف" (٢٠١٢م) (١٣) بعنوان "فاعلية برنامج للتصور العقلي على بعض المتغيرات النفسية لبراعم الاسكواش"، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على بعض المتغيرات النفسية لبراعم الاسكواش واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على لاعبات الاسكواش بنادي هليوبلس الرياضي وعددهم (٢٥) لاعبة وكانت من أهم النتائج وجود تحسن في مستوى

بعض المتغيرات النفسية والمهارية لدى لاعبي الاسكواش مجموعة البحث التجريبية.

٥- دراسة "مروة محمد محمود" (٢٠١٠م) (١٥) بعنوان "فاعلية تنمية بعض المهارات العقلية على مستوى أداء لاعبي الكارتية" الكاتا" استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية تنمية بعض المهارات العقلية على مستوى أداء لاعبي الكارتية "الكاتا" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الرابعة تخصص كارتية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية وكانت من أهم النتائج وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية في مستوى الأداء المهارى لاعبي الكارتية " الكاتا مجموعة البحث التجريبية.

٦- دراسة "أحمد فاروق محمد" (٢٠٠٩م) (١) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب العقلي لتطوير الأداء الخططي لناشئ التنس الارضى"، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي لتطوير الأداء الخططي لناشئ التنس الارضى واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة بتصميم القياس القبلي البعدى لها واشتملت عينة البحث على ناشئ تنس أرضى بنادي بنها الرياضي وكانت من أهم النتائج أن لبرنامج التدريب العقلي تحسن في مستوى الاداءات الخططية لدى ناشئ التنس الارضى مجموعة البحث التجريبية.

٧- دراسة "فراس حسن عبد الحسين" (٢٠٠٩م) (٨) بعنوان "تأثير التدريب العقلي في تطوير مستوى التنظيم الادراكي واكتساب بعض حركات المرجحة لدى لاعبي الجمناستك"، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي في تطوير التنظيم الادراكي وبعض حركات المرجحة لدى لاعبي الجمناستك واستخدم الباحثون المنهج التجريبي

بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على (١٤) طالب من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة البصرة وكانت من أهم النتائج أن للتعليم المهاري والتدريب العقلي تأثيراً إيجابياً في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز العقلة للجمناستك الفني للرجال وأن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يؤدي إلى اكتساب المهرة بشكل أفضل وأسرع من خلال برمجة المعلومات العقلية بشكل أفضل.

٨- دراسة "محمود موسى العكيلي" (٢٠٠٨م) (١٤) بعنوان "تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد". استهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد واستخدم الباحث التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على (٣٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد وكانت من أهم النتائج التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة المهارات الأساسية بكرة اليد.

٩- دراسة "طارق محمد صلاح الدين" (٢٠٠٠م) (٥) بعنوان "المطلب المعرفي والتدريب العقلي كعوامل مؤثرة في تطوير الأداء الفني لسباحة الدولفن" استهدفت الدراسة استخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير مستوى الأداء لسباحة الدولفن واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على طلبة الفرقة الرابعة تخصص أول وثاني سباحة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في العام الدراسي ١٩٩٨-١٩٩٩م والذي بلغ عددهم (٥٨) ثمانية

وخمسوطالباً ُ وكانت من أهم النتائج يوجد تأثير إيجابي لكل من أسلوب التدريب العقلي وأسلوب التقديم المعرفي معاً على تطوير الأداء ألفني لسباحة الدوفن بصورة أفضل من استخدام أسلوب (الشرح والنموذج - التقديم المعرفي - التدريب العقلي).

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمة لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف واشتملت على (٤٠) طالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٧ - ٢٠) عام، وتم استبعاد (٢٠) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) طالبة وقد تم توزيعهم بالتساوي بطريقة عشوائية إلى مجموعتين احدهما تجريبية (١٠) طالبات والأخرى ضابطة (١٠) طالبات، وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس في متغيرات السن والطول والوزن والجدول رقم (١) يوضح ذلك

جدول (١)
خصائص عينة البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٧,١٢	١,٢٣±	١٧,٦	١,٠٥ -
الطول	سم	١٧٥,٥	٦,٣٤±	١٧٧	٠,٣٧ -
الوزن	كجم	٦٦,٣٢	٥,٧١±	٦٤,٣	٠,٤٥

يتضح من الجدول رقم (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن حيث أن معاملات الالتواء تراوحت ما بين $3 \pm$

وسائل وأدوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات التي تناولت موضوع البحث.

ب- أدوات القياس:

- بيانات بأسماء السادة الخبراء ملحق (١)

- قائمة المهارات النفسية للرياضيين إعداد / حسن عبده مرفق (٢).

أولاً : قائمة المهارات النفسية للرياضيين: مرفق (٢)

قام بتصميم القائمة كل من "رونالد سميث Smith"، "روبرتس شتزر Schuts"، "فرانك سمول Smoll"، "بتاسك Ptacek" (١٩٩٥)، وقام "حسن عبده" (٢٠٠٠) (١٠) بنقلها إلى العربية مع مراعاة تعديلها بما يتناسب مع البيئة المصرية، وتستهدف القائمة قياس الفروق الفردية في بعض المهارات النفسية للرياضيين، وتتكون القائمة من (٢٨) ثمانية وعشرون عبارة منهم (٢٢) إثتان وعشرون عبارة إيجابية، (٦) ست عبارات سلبية، كما يوضع أمام كل عبارة ميزان تقدير يحتوي على أربعة بدائل لكي يختار المفحوص أحد تلك البدائل وهي (مطلقاً - أحياناً - غالباً - دائماً) وتدرج الإجابة من :

- مطلقاً ويقدر لها (صفر) على الإجابة

- أحياناً ويقدر لها (١) درجة واحدة
- غالباً ويقدر لها (٢) درجتان
- دائماً ويقدر لها (٣) ثلاث درجات

وتتراوح درجة الاستبانة ما بين (صفر - ٨٤) درجة، كما أشتمل

المقياس على (٧) سبعة أبعاد رئيسية وهي :

١ - مسايرة الشدائد :

ويعني هذا البعد أن يظل الفرد الرياضي إيجابياً ومتحمساً حتى عندما تسوء الأمور، كما يبقى هادئاً ومتحكماً في انفعالاته ويستطيع أن ينهض سريعة ويتجاوز أخطائه وإعاقته، ويحتوى هذا البعد على (٤) أربعة عبارات في اتجاه البعد هي (٥، ١٧، ٢١، ٢٤).

٢ - الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط :

تمثل في هذا البعد المواقف الضاغطة للفرد تحدياً أكثر منها تهديداً حيث يؤدي الفرد بصورة جيدة تحت الضغط، ويحتوى هذا البعد على (٤) أربعة عبارات في اتجاه البعد هي (٦، ١٨، ٢٢، ٢٨).

٣ - وضع الهدف والإعداد العقلي :

يشير هذا البعد إلى عمل الفرد تجاه إنجاز أهداف أداء محددة تم وضعها سلفاً وأيضاً تخطيطه وإعداد ذهنياً للمنافسات، ومن الواضح أن لدى هذا الفرد خطة للعب، ويحتوى هذا البعد على (٤) أربعة عبارات في اتجاه البعد هي (١، ٨، ١٣، ٢٠).

٤ - التركيز :

يشير هذا البعد إلى أن الفرد الرياضي ليس من السهل تشتيته وقادر على التركيز في المهمة المتتالية في كل من مواقف التمرين والمنافسة حتى عند ظهور مواقف صعبة أو غير متوقعة، ويحتوي هذا البعد على (٤) أربعة عبارات في اتجاه البعد هي (٤، ١١، ١٦، ٢٥)

٥- التحرر من القلق :

في هذا البعد لا يضع الفرد على نفسه أي ضغوط بالقلق حول الأداء بصورة ضعيفة أو ارتكاب أخطاء كما لا ينشغل بأراء الآخرين إذا ما أدى بصورة سيئة، ويحتوي هذا البعد على (٤) أربعة عبارات في عكس اتجاه البعد هي (٧، ١٢، ١٩، ٢٣).

٦- الثقة ودافعية الإنجاز :

طبقاً لهذا البعد يعد الفرد واثقاً من نفسه ولديه دافعية إيجابية ويعطي أداء ١٠٠% بصورة ثابتة وذلك أثناء التمرين والمنافسة، كما يعمل باجتهاد لتحسين مهارته، ويحتوي هذا البعد على (٤) أربعة عبارات في اتجاه البعد هي (٢، ٩، ١٤، ٢٦).

٧- القابلية للتدريب :

طبقاً لهذا البعد يكون الفرد منفتح ولديه رغبة في التعلم من خلال الإرشادات ووسائل التدريب، كما يتقبل النقد البناء دون أن يتضايق ويأخذه بصورة شخصية، ويحتوي هذا البعد على (٤) أربعة عبارات، العبارتان (٣، ١٠) في عكس اتجاه البعد، والعبارتان (١٥، ٢٧) في اتجاه البعد.

المعاملات العلمية لقائمة المهارات النفسية :

- الصدق :

صدق التمايز :

قامت الباحثة بحساب صدق التمايز للقائمة وذلك عن طريق تطبيقها على مجموعتين من الطالبات قوام كل منهما (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية الأولى من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف، وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بينهما والجدول (٢) يوضح النتيجة.

جدول (٢)
دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وبين المجموعة غير المميّزة في مقياس
المهارات النفسية (ن = ٢٠)

م	الأبعاد الرئيسية للمقياس	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
١	مسايرة الشدائد	درجة	٨,٠٣	٢,٣٨	٥,٥٣	٢,٦٣	٤,١١	دال
٢	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط	درجة	٧,٣١	٢,٤٩	٤,٩١	٢,٠٦	٤,٣٣	دال
٣	وضع الهدف والإعداد العقلي	درجة	٨,٦٦	٢,٠	٦,٣٠	١,٧٧	٥,١٥	دال
٤	التركيز	درجة	٧,٤٧	٢,٣٦	٥,٨٧	٢,٠٩	٢,٩٦	دال
٥	التحرر من القلق	درجة	٥,٥٤	٢,٩٦	٤,٠٣	١,٣٦	٢,٧٠	دال
٦	الثقة ودافعية الإنجاز	درجة	٨,٦٦	١,٦٧	٦,٩٦	٢,٠١	٣,٧٩	دال
٧	القابلية للتدريب	درجة	٨,٧١	٢,٧١	٧,٥٣	١,٢٢	٢,٣٢	دال
	القائمة ككل	درجة	٥٤,٣٨	١٠,٦٠	٤١,١٣	١٢,١٨	٤,٦٥	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(٠,٠٥) = ٢,٠٠$

يتضح من الجدول السابق (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة مما يدل على قدرة القائمة على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يشير إلى صدقها.

النتائج :

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات القائمة باستخدام طريقة إعادة التطبيق وذلك عن طريق تطبيقها على عينة قوامها (٢٠) طالبة بواقع (٢٦)، ثم قامت الباحثة بإعادة تطبيقها مرة أخرى بفواصل زمني قدره (١٠) عشرة أيام

من التطبيق الأول، ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لقائمة المهارات النفسية (ن) = ٢٠

م	الأبعاد الرئيسية للقائمة	معامل الارتباط
١	مسايرة الشدائد	٠,٩٠
٢	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط	٠,٨٩
٣	وضع الهدف والإعداد العقلي	٠,٨٥
٤	التركيز	٠,٩٢
٥	التحرر من القلق	٠,٩٠
٦	الثقة ودافعية الإنجاز	٠,٨٣
٧	القابلية للتدريب	٠,٨٤
	القائمة ككل	٠,٨٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٣٤

يتضح من الجدول السابق (٣) تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني ما بين (٠,٨٣ - ٠,٩٢) كما بلغ معامل الارتباط للقائمة ككل (٠,٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات القائمة.

جدول (٤)

معامل صدق التمايز لاختبار مستوى أداء جملة البالبة ن = ١٠

المحددات	العينة المميزة		العينة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
	١م	١ع	٢م	٢ع	
مستوى أداء جملة البالبة	٦,٤٠	١,٤٢±	٤,٧٦	١,٨٩±	*٣,٦٧

ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى أداء جملة البالية لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبار فيما يقيس.

ثانياً : معامل الثبات

تم حساب ثبات اختبار مستوى أداء جملة البالية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادته على أفراد العينة الاستطلاعية، بفواصل زمني قدره ثلاثة أيام، ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيق الأول والثاني، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)
معامل الثبات لاختبار مستوى أداء جملة البالية (ن = ٥)

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحددات
	٢٤	٢٣	١٤	١٣	
٠,٨٦٤	١,٩٢±	٦,٥٣	١,٤٢±	٦,٤٠	مستوى أداء جملة البالية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٥٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في اختبار مستوى أداء جملة البالية مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- **الهدف من البرنامج :**

- يهدف البحث إلى التعرف تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى في البالية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف.
- **أبعاد البرنامج :**
- **بناء الثقة بالنفس.**

- التفكير دائماً كفائز .
 - التحدث الذاتي الايجابي .
 - التصور العقلي .
 - الأداء بثبات تحت ضغط .
 - الانتباه والتركيز .
 - الإجراءات التمهيدية للبرنامج :
 - تصنيف المهارات النفسية .
 - تحديد الزمن الكلى المقترح للوحدة .
 - تحديد زمن كل وحدة .
 - تحديد محتوى وزمن التدريبات الاسترخائية .
 - أسس البرنامج :
 - مراعاة الفروق الفردية .
 - الاستمرارية في التدريب .
 - عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى .
 - مراعاة الترتيب والتكوين الهرم .
 - مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق .
 - تحديد الزمن الكلى للبرنامج :
- من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قامت الباحثة بتحديد مده البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع (٨) أسابيع، عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية، وزمن الوحدة التدريبية ٣٠ق وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني .
- خطوات تنفيذ البحث :**

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة قامت الباحثة بإجراء
الآتى:

- ١- إجراء القياسات القبالية يوم السبت الموافق ٢٤ /٩/ ٢٠١٢ م وشملت القياسات الطول و الوزن والتعرف على العمر الزمني لكل طالبة وتطبيق اختبار قائمة المهارات النفسية، وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (٥) ق ولشرح مفهوم الاختبار والهدف منه.
- ٢ - تطبيق اختبار جملة البالية وتشتمل على (١٠) مهارات حركية يكون تقييم مستوى الأداء للجملة ككل بواقع (١٠) درجات عن طريق لجنة مكونة من ثلاث محكمات مرفق(٣) وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٦/٩/٢٠١٢ م وتم قبل إجراء الاختبار شرح مفهوم الاختبار والهدف منه.
- ٣- بدء تنفيذ برنامج التدريب العقلي يوم الثلاثاء الموافق ٢٧/٩/٢٠١٢ م لمدة (٨) أسابيع ويتكون من (٢٤) جلسة تدريبية بواقع (٣) جلسات تدريبية أسبوعياً مرفق (٣).
- ٤- تم إجراء القياسات البعدية يوم الأربعاء الموافق ٢٥/١١/٢٠١٢ م وبنفس التسلسل السابق ومقارنته بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مقياس المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري في البالية لدى مجموعة البحث الضابطة (ن = ١٠)

م	الأبعاد الرئيسية للمقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
١	مسايرة الشدائد	درجة	٦,٢٠	٢,١٥	٧,١٥	٢,٦٥	٠,٩٥	%١٥,٣	٤,١١	دال
٢	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط	درجة	٤,٥٢	١,٦٢	٥,٢٠	١,١٥	٠,٦٨	%١٥,٠٤	٤,٣٣	دال
٣	وضع الهدف والإعداد العقلي	درجة	٧,٢٥	١,٣٢	٧,٨٥	١,٤٢	٠,٦٠	%٧,٦٤	٥,١٥	دال
٤	التركيز	درجة	٦,١٠	١,٤٥	٦,٩٠	١,٩٨	٠,٨٠	%١٣,١	٢,٩٦	دال
٥	التحرر من القلق	درجة	٧,٢٠	١,٨٤	٧,٥٨	٠,٩٨	٠,٣٨	%٥,٢٧	٢,٧٠	دال
٦	الثقة ودافعية الإنجاز	درجة	٧,٢٣	٠,٩٢	٧,٩٠	٠,٨٥	٠,٦٧	%٨,٤٨	٣,٧٩	دال
٧	القابلية للتدريب	درجة	٨,١٠	٢,٣٦	٨,٢٥	٠,٩٦	٠,١٥	%١,٨٥	٢,٣٢	دال
	القائمة ككل	درجة	٣٩,٣٥	٤,١١	٥٠,٨٣	٤,١٢	١١,٤٨	%٢٩,٢	٤,٦٥	دال
	مستوى الأداء المهاري	درجة	٦,٢٥	٢,٣٦	٧,١٠	٢,٦٥	٠,٨٥	%١٣,٦	٥,٨٤	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٠

يتضح من الجدول السابق (٦) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى طالبات المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مقياس المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري في البالية لدى مجموعة البحث التجريبية (ن = ١٠)

م	الأبعاد الرئيسية للمقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
١	مسايرة الشدائد	درجة	٦,٣٠	٢,٢٠	٩,٢٠	١,٥٢	٢,٩	%٤٦,٣	٥,١٥	دال
٢	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط	درجة	٤,٩٨	١,٣٢	٧,١٠	١,٥٤	٢,١٢	%٤٢,٥	٤,٩٠	دال
٣	وضع الهدف والإعداد العقلي	درجة	٧,٦٥	١,٦٥	٩,١٠	١,٩٨	١,٤٥	%١٨,٩٥	٤,٧٠	دال
٤	التركيز	درجة	٦,٣٥	١,٤٧	٨,٥٠	١,٦٥	٢,١٥	%٣٣,٨٥	٣,٩٠	دال
٥	التحرر من القلق	درجة	٧,٩٨	١,٣٥	٩,٥٠	١,٨٤	١,٢٥	%١٩,٠٤	٤,١٥	دال
٦	الثقة ودافعية الإنجاز	درجة	٧,٢٩	٠,٩٨	٩,٢٠	١,٦٩	١,٩١	%٢٦,٢٠	٤,٢٠	دال
٧	القابلية للتدريب	درجة	٨,٣٢	١,٦٥	٩,٦٥	١,٥٤	١,٣٣	%١٥,٩٨	٤,١٧	دال
	القائمة مكل	درجة	٤٨,٨٧	١,٥٤	٧١,٤٥	٤,١١	٢٢,٥٨	%٤٦,٢	٣,٩٠	دال
	مستوى الأداء المهاري	درجة	٦,٣٠	١,٦٨	٨,٩٠	٢,١٥	٢,٦٠	%٤١,٢٦	٣,١٧	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٠

يتضح من الجدول السابق (٧) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى طالبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى فى البالية (ن = ١٠)

م	الأبعاد الرئيسية للمقياس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م			
١	مسايرة الشدائد	درجة	١,٥٢	٩,٢٠	٢,٦٥	٧,١٥	٢,٠٥	٢,١٧	دال
٢	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط	درجة	١,٥٤	٧,١٠	١,١٥	٥,٢٠	١,٩	٢,٢١	دال
٣	وضع الهدف والإعداد العقلي	درجة	١,٩٨	٩,١٠	١,٤٢	٧,٨٥	١,٢٥	٢,٢٨	دال
٤	التركيز	درجة	١,٦٥	٨,٥٠	١,٩٨	٦,٩٠	١,٦٠	٢,٣٣	دال
٥	التحرر من القلق	درجة	١,٨٤	٩,٥٠	٠,٩٨	٧,٥٨	١,٩٢	٢,١٨	دال
٦	الثقة ودافعية الإنجاز	درجة	١,٦٩	٩,٢٠	٠,٨٥	٧,٩٠	١,٣٠	٢,٢٥	دال
٧	القابلية للتدريب	درجة	١,٥٤	٩,٦٥	٠,٩٦	٨,٢٥	١,٤٠	٢,١٩	دال
	القائمة ككل	درجة	٤,١١	٧١,٤٥	٤,١٢	٥٠,٨٣	٩,٣٨	٢,٢٠	دال
	مستوى الأداء المهارى	درجة	٢,١٥	٨,٩٠	٢,٦٥	٧,١٠	١,٨٠	٢,٣٧	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0,05) = 2,00$

يتضح من الجدول السابق (٨) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين لمجموعي البحث التجريبية والضابطة لصالح مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية ومستوى أداء جملة البالية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية عند مستوى $0,05$ في جميع محددات القدرات النفسية.

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0,05$ بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء جملة البالية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن ذلك يعزى إلى تأثير تدريبات البرنامج العقلي في تحسين تلك المتغيرات النفسية لدى المجموعة الضابطة.

وفي هذا الصدد يشير "محمد العربي" (٢٠٠٥) (٩) إلى أنه نوع من التدريبات اثبت فاعليته في الطريقة التي تستخدم لإتقان المهارات الرياضية، وفي الوقت نفسه يقلل إلى حد بعيد من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي الذي غالبا ما يصاحب التدريب الزائد.

وهذا ما أكدته "جولى راي، Jolly Ray" (٢٠٠٣) (٢٩) في أن القدرات العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها.

وترى الباحثة أن رياضة البالية تتميز بطبيعة خاصة وذلك لتنوع وتعدد مواقف الرقصات، مما يجعل الطالبة في كفاح دائم من اجل الوصول بالأداء المهارى للجملة الحركية للأداء المناسب وفقا للإيقاع والانسباب الحركي للجملة الحركية.

بالإضافة إلى أن تعدد المهارات والوثبات أثناء الأداء وارتباطها بالموسيقى مما تفقد الطالبة التركيز وبالتالي يبدأ بالإعداد العقلي مجددا بعد كل مهارة، مما يشكل عبء نفسي وجهد عقلي على الطالبة.

وتضيف الباحثة إلى أن الطالبة الذي تتميز بالقدرات النفسية بالإضافة إلى المتطلبات البدنية والمهارية والخططية تكون لها القدرة على الأداء الصحيح للجملة المهارية، فالقدرات العقلية تمنح الطالبة القدرة على الأداء بثبات خلال الأداء.

بالإضافة إلى أن الاهتمام بتنمية القدرات النفسية يؤثر على تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية للطالبات، وذلك من خلال زيادة ثقة ودافعية الطالبة والتحكم في الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على درجة الجملة.

ويتفق مع ما ذكره "بيث اساناس, Beth Athanas" (٢٠٠٦) (١٨) من أن درجة الدافعية للطالبات تتأثر إلى حد كبير بمدى ثقتها في قدرتها ومواهبها، فإذا لم يكن لدى الممارس الاقتناع والاعتقاد بأنه يمتلك الموهبة في تحقيق الأداء المطلوب منه، والوصول للهدف الذي يسعى إليه، فإنه سوف لا يبذل الجهد والعمل الجادين اللذين يمكنانه من تحقيق الهدف.

وهذا ما يؤكد "دانيك نوسليسيكي Danek Nowosielski" (٢٠٠٣) (٢٣) من أن التدريبات العقلية لن تستطيع أن تبعد عن الممارس الأفكار

السلبية خاصة التي تراوده أثناء الأداء لكنها تستطيع أن يجعلها لا تتغلب عليه وعلى المعلومات أن يراعوا إنهم لن يستطيعوا منعها كلياً، لكن يمكن من خلال التدريبات العقلية بناء استراتيجيات للتحدث الذاتي يمكن من خلالها تقليل وتفايد الأفكار السلبية أثناء الأداء.

ويذكر "محمد العربي شمعون" (٢٠٠٥) (١١) أن التحدث الذاتي من متطلبات الأداء حيث يعد التحدث الذاتي بعداً حيويًا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف التحدث الذاتي الإيجابي من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.

وينص الفرض الثاني : على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي ولبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات النفسية ومستوى أداء جملة البالية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى ٠,٠٥ في جميع المتغيرات النفسية وذلك لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء جملة البالية لصالح القياس البعدي.

وفي هذا الصدد تؤكد "جولي راي، Jolly Ray" (٢٠٠٣م) (٣٠) على أن التدريبات العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية، وأن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي ياتي في مقدمتها المتغيرات النفسية، فاللاعب الذي يخلق جو خاص به يستطيع أن

يؤدى بثبات، مع مراعاة أن التدريبات العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها.

ويؤكد "محمد حسن علاوي" (١٩٩٧م) (١٢) على أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية.

ويضيف "محمود موسى العكيلي" (٢٠٠٨م) (١٤) من أن اللاعب الذي يتميز بزيادة الانفعال يظهر في مستوى أقل من قدراته الحقيقية.

ويوضح "العربي شمعون" (١٩٩٦م) (١٠) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي.

وينص الفرض الثالث "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى في البالية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف ولصالح المجموعة التجريبية".

ويتفق ذلك مع ما ذكره "العربي شمعون" (١٩٩٦) (١٠) أن مستوى الأداء من أهم العوامل التي يجب العناية بها عند وضع برامج المهارات النفسية حيث يتباين مستوى الأداء وفقاً لتصنيف اللاعبين في ضوء الخبرة وعدد سنوات الممارسة ويؤكد أيضاً على أهمية التقارب في مستوى الأداء لتحقيق التفاعل المطلوب.

ويضيف إلى أن التحدث الذاتي يعكس بوضوح مستوى الكفاءة الذاتية والتي تعنى أستطيع أو لا أستطيع الأداء.

وهذا ما تؤكدّه "دانييل وماركوس, Daniel & Marcus" (٢٠٠٣م) (٢٣) من وجود فروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في التحكم الانفعالي والتفكير السلبي والآلية في استراتيجيات الأداء الخاصة بالتنافس، والتحكم الانفعالي والتصور العقلي في استراتيجيات الأداء الخاصة بالتدريب، ووجود فروق بين اللاعبين واللاعبات في مجموع محددات استراتيجيات الأداء الخاصة بالتنافس.

وبعضد ذلك ما ذكره "العربي شمعون" (١٩٩٦م) (١٠) أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى.

الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والأساليب المستخدمة وفي إطار التحليل الإحصائي للبيانات التي أمكن التوصل إليها نستخلص ما يلي :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية عند مستوى ٠,٠٥ في جميع المتغيرات النفسية.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء جملة البالية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً مما أسفرت عنه هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي :

- ١- تطبيق التدريبات العقلية المقترحة على الرياضيين في جميع الألعاب عامة وفي التعبير الحركي (البالية) بصفة خاصة

٢- تطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي على رياضات أخرى في المجال الرياضي

((المراجع العربية))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد فاروق محمد: "تأثير برنامج للتدريب العقلي لتطوير الأداء الخططي لناشئ التنس الارضى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٠٩م.
- ٢- أحمد عبد القوى سعيد: "تأثير تفاعل بعض مهارات الإعداد والتدريبات العقلية على مستوى أداء الهجوم المركب لناشئ سلاح سيف المبارزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٢م.
- ٣- أيمن محمد فتوح: "تأثير اختلاف تفاعل التدريب العقلي وبعض وسائل التكنولوجيا في رد الفعل الثاني لدى لاعبي سيف المبارزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٢م.
- ٤- حيدر عوفي احمد الطائي: "تأثير التدريب العقلي في تطوير التنظيم الادراكي وتركيز الانتباه ومستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم"، بحث علمي منشور، مجلة العلوم المعاصرة، المجلد الحادى عشر، العدد السادس عشر، ٢٠١٢م.
- ٥- طارق محمد صلاح الدين: "المطلب المعرفي والتدريب العقلي كعوامل مؤثرة في تطوير الأداء الفني لسباحة الدولفن"، بحث علمي

- منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٠م.
- ٦- **عنايات لبيب، بركسان عثمان:** التمرينات والجمباز الإيقاعي، دار الحسيني للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٧- **عنايات فرج، فاتن البطل:** التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٨- **فراس حسن عبد الحسين:** تأثير التدريب العقلي في تطوير مستوى التنظيم الإدراكي واكتساب بعض حركات المرجحة لدى لاعبي الجمناستيك، بحث علمي منشور، مجلة الفتح، العدد الثاني والأربعون، ٢٠٠٩م.
- ٩- **محمد العربي شمعون:** الصلابة العقلية، مؤتمر علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
- ١٠- **محمد العربي شمعون:** التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١١- **محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل:** التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٢- **محمد حسن علاوي:** مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، الطبعة الثالثة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.
- ١٣- **محمود محمد أشرف:** (٢٠١٢م) "فاعلية برنامج للتصور العقلي على بعض المتغيرات النفسية لبراعم الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٢م.
- ١٤- **محمود موسى العكيلي:** "تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد، بحث

علمي منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد السابع،
العدد الثامن، ٢٠٠٨م.

١٥- مروة محمد محمود: 'فاعلية تنمية بعض المهارات العقلية على مستوى أداء لاعبي الكارتية " الكاتا" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠١٠م.

١٦- ليلي عبد العزيز زهران (١٩٩٧م): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 17- Bahrawi Mohamed& Elkady Ahmed , (2008) : the relationship between ,mental toughness and athletics coping skills among swimmers, congress of health psychiatry, turkey.
- 18- Beth Athanas (2006): fencing to win or fencing to don't lose , Human kinetic book, England.
- 19- Bill Beswick, (2001): Focused for Soccer, Human Kinetics.
- 20- Bahrawi Mohamed& Elkady Ahmed , (2008) : the relationship between ,mental toughness and athletics coping skills among swimmers, congress of health psychiatry, turkey.
- 21- Croker, PRE &Isaak, K (1997): Coping during competitions and training sessions; Are youth swimmers consistent?, International Journal of Sport Psychology, 28, 355-369.

- 22- **Crust L, Clough PJ. (2005):** Relationship between mental toughness and physical endurance, *Percept Mot Skills*.Feb;100(1):PP192-4
- 23- **Daniel Gould & Marcus Taylor(2003):** Performance strategies of US. Medalists and non-medallists at the 2000 Sydney Olympic Games , XIth European Congress of Sport Psychology Copenhagen, 22-27 July New Approaches to Exercise and Sport.
- 24- **Fourie. S. Potgieter J.R (2001):** The nature of mental toughness in sport, *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, Vol. 23, No. 2, PP63-72.
- 25- **Fulgham, A (2004):** Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, PhD thesis ,faculty of sports science, Missouri Western State University, USA.
- 26- **Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002):** Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, PP172-204.

- 27- James Loehr (1993):** The New Toughness Training for Sports. New York, New York: Penguin Books, USA.
- 28- John H, Ballon F, Theodorakis Y, Auwelle YV.(2004):** Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task, Percept Mot Skills. Feb;98 (1): pp 89- 99.
- 29- John Lefkowits, David R. McDuff, Corina Riismandel,(2003):** Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom: Article Sports Dynamics.
- 30- Jolly Ray (2003) :** Mental Toughness, Level III Hockey Coaching Course, Karnataka State Hockey Association, Bangalore.
- 31- Haglind, D. (2004):** Coping with success and failure – A qualitative study on athletes and coaches in track and field, (Essay in sport psychology) School of Social and Health Sciences. Halmstad University. Pp 41-60.
- 32- Passos, P., Cristóvão, A.R., & Palmeira, A.L.(2008):** How Personal Factors Influence Burnout in Team Vs. Individual Sports: An Exploratory Study,

- 33- Paul G. Penna, Sharon A. Burden, and Garry E. Richards (2004):** Are Elite Athletes With Disabilities Mentally Tougher Than Able-Bodied Competitors?, Third International Biennial, self Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity : Where to from here ? July 4-7, Berlin, Germany
- 34- Sandy Gordon (2004).** Mood and performance relationships among players at the World Student Games basketball competition. Journal of Sports Behavior, 24(2), PP 182-196
- 35- Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and Clark Perry (2004):** Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International Biennial, self Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity: Where to from here ? July 4-7, Berlin, Germany.
- 36- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L, and Ptacek, J. T. (1995).** Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific

- psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- 37- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999).** Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711.
- 38- Vince Lombardi,(2003):** What It Takes to Be #1: Vince Lombardi on Leadership, McGraw-Hill Professional.
- 38- Weinberg, R., & Gould, D. (1995):** Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- 39- Yu-Huei Chiou and San-Tsai Wang (2003):** The athletic psychological skills of young players in fencing: A study of congruence theory, *Journal of China College of Marine Technology and Commerce* , 92(6), 151-162.