

العنوان:	فاعلية التدريب العقلي وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على بعض المهارات العقلية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص
المصدر:	مجلة بحوث التربية الشاملة
الناشر:	جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنات
المؤلف الرئيسي:	عوض، محمد السيد مصطفى
المجلد/العدد:	مج4
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2005
الصفحات:	145 - 175
رقم MD:	94864
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	رمي القرص، التدريب العقلي، الأرقام القياسية، المهارات العقلية، المسابقات الرياضية، اللياقة البدنية، المهارات الرياضية، علم النفس الرياضي
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/94864

فاعلية التدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومي على بعض المهارات العقلية والمستوى الرقى لمسابقة قذف القرص

د/ محمد السيد مصطفى عوض

مدخل ومشكلة البحث :

يتعرض الجسم البشرى وجميع أعضائه حتى مستوى الخلية الواحدة لتغيرات مستمرة وتتكبر هذه التغيرات فى مختلف المراحل، بمعنى أن الوظائف الحيوية والعضوية للجسم بمختلف مستوياتها تخضع لإيقاع معين وتوقيت ثابت يقاس بالنوائى والدقائق والساعات ومنها إلى تعاقب الأيام والأسابيع والشهور والسنوات، ويسمى هذا النظام بالإيقاع الحيوى BioRhythm.

ويتفق كل من: كوتيد أكيس Kouted Akis (١٩٩٥م)، تيريم ومورجان Tirme & Morgan (١٩٩٥م) على أهمية معرفة التغيرات المنتظمة التى تحدث داخل الجسم وتشمل الحالات الإنفعالية، العقلية والبدنية، والتي تعرف بالإيقاع الحيوى والذي من خلاله يمكن تقنين الأحمال التدريبية وإنجاز برامج التدريب بكفاءة عالية.

(٢٢٨: ٤٤)، (٣٢٩: ٤١)

ويقصد بالإيقاع الحيوى التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدنى، العقلى والإنفعالى عند الفرد. (١٧ : ١٠٤)

ويتأثر سلوك الفرد بإيقاعه الحيوى الذى يشتمل على ثلاث دورات تؤثر عليه وهى الدورة (البدنية - العقلية - الإنفعالية) بحيث تستغرق الدورة البدنية (٢٣) يوم وتؤثر على القوة والسرعة، التحمل وقدرة الفرد على مقاومة المرض، بينما تستغرق الدورة العقلية (٣٣) يوم بحيث تؤثر على المهارات العقلية للإنسان، وتستغرق الدورة الإنفعالية (٢٨) يوم وتؤثر فى الحالة المزاجية، الإحساس، الشعور، العاطفة والإبداع الفنى. (٢٠ : ٤٤)، (٢٣، ٢٩ : ٣٩)

وينقسم نمط الإيقاع الحيوى للإنسان إلى ثلاث أنماط النمط الصباحى ويتميز به الأفراد الذين يكون لديهم فى الساعات الصباحية قدرة عالية على العمل مع إرتفاع كفاءة الأجهزة الحيوية لديهم، والقدرة على تقبل الأحمال العالية فى تلك الفترة، أما النمط المسائى فهم الأفراد ذوى المقدرة العالية على العمل بكفاءة فى الفترة المسائية، مع زيادة التوتر وعدم إنتظام الوظائف المركزية فى الفترة الصباحية، وفى الأفراد ذوى النمط الحيوى غير المنتظم

يكون القدرة على إظهار أعلى مستوى لكفاءة العمل في كلا الفترتين الصباحية والمسائية، حيث يكون نمط الإيقاع الحيوى لديهم شبه متساوى على مدار ساعات اليوم.

(٣٦ : ٦)، (٢٨ : ٦٣٨)

ويعتبر التدريب العقلى من الموضوعات الحيوية فى علم النفس الرياضى، حيث يشير ماتجر ليدر **Manger Leider** (١٩٩٦م) إلى أن التدريب العقلى يعد جانباً أساسياً فى التدريب الرياضى مثل التدريب البدنى والفنى. (٤٢ : ٢)

ويشير مصطفى باهى وسمير عبد القادر (١٩٩٩م) إلى أن استخدام التدريب العقلى يمكن اللاعب من إعداد نفسه لكل الإحتمالات تقريباً أثناء المنافسة الرياضيه، ومن ثم تزداد إحتماليه قدرته على التعامل مع الموقف بفاعليه أكثر أثناء المنافسة، كما يساهم فى الشعور بمزيد من الثقة بالنفس. (٤٦ : ٣٣)

ويضيف علاوى (١٩٩٧م) أن التدريب الأساسى لمهارة التصور العقلى يشبه التدريب الأساسى للقدرات البدنيه والمهاريه الحركيه، وخاصة التصور العقلى الحركى الذى يساعد اللاعب على الإستفادة منه خلال مواقف الأداء الفعلى للمهارة. (٢٥ : ٢٩٩ - ٣٠١)

ويوضح محمد العربى (١٩٩٦م) أن الإرتقاء بمستوى الأداء يمثل أحد المشاكل الحقيقيه التى تواجه الناشئين، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدنى والمهارى، وهنا تظهر أهميه التدريب العقلى للناشئين حيث يعمل على تغيير الإنتباه إلى أبعاد أخرى من العمليه التدريبيه تساهم فى تطوير الأداء، وفى نفس الوقت تؤدى إلى تخفيف العبء البدنى الملقى على الناشئ وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدنى والجانب العقلى.

(٢٠ : ٤٥٧)

وتعتبر مسابقه قذف القرص إحدى مسابقات الرمى فى ألعاب القوى حيث تحتاج إلى ربط المسار الحركى لأجزاء الجسم المشتركه فى الحركة دون أن يقع فى مسار مخالف لما هو مطلوب تجميعه من مصادر قوى تؤثر على مقدار محصله القوى للمجموعه العضليه العامله. (١١ : ٢١٤ - ٢١٦)

ومسابقه قذف القرص من المسابقات المعقده فى ألعاب القوى، وتعد التكنيك مرتبط بتناوب لحركات اندورانيه لمترايزه، وضروره توجيه جهود الرامى للقرص نضائر وأخيراً بالنسبه لمحدويه المكان - دائرة الرمى - والقطاع المخصص للرمى.

ويشير الباحث إلى أن صعوبه أداء مسابقه قذف القرص يتمثل فى كونها من المهارات وحيدة الحركة التى لها بدايه ونهايه، فإذا أخطأ اللاعب فى الأداء يصعب عليه تدارك الخطأ،

إلى جانب أنه يمسك القرص أثناء الأداء الحركى بعكس السباقات الأخرى متكررة الحركة كالجرى والعدو.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى مجال ألعاب القوى مثل: بسطويسى أحمد (١٩٩٧م) (٧)، خيرية السكرى وسليمان على حسن (١٩٩٧م) (٨)، عويس الجبلى (١٩٩٨م) (١٨)، فرج عبد الحميد (٢٠٠٠م) (١٩) عبد الرحمن زاهر (٢٠٠١م) (١٥)، سعيد سلام وسعد قطب وعبد المنعم هريدى والسيد شحاتة (٢٠٠٣م) (١٠)، لاحظ أن بعضها إهتم ببرامج التدريب (البدنى - الفنى) والنولى التعليمية والبعض الآخر إهتم بالجوانب الفسيولوجية بينما ندر الإهتمام بالنواحي النفسية والعقلية للاعبى قذف القرص وكيفية إعداد اللاعب نفسياً قبل المسابقة.

وبالرغم من أهمية مسابقة قذف للرقص كما سبق ذكرها إلا أن هناك تفاوت واضح فى المستوى الرقى لمسابقة قذف القرص لطلاب إختيارى أول ألعاب القوى الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق لهذه المسابقة ويبدو ذلك واضحاً من نتائج الإختبار العملى للفصل الدراسى الأول لإختيارى أول ألعاب القوى للعام الجامعى ٢٠٠٤م/٢٠٠٥م، على الرغم أن هذا التخصص يخضع لإشراف تدريسى وتدريبى واحد إلا أن هذا التفاوت يظهر بصورة واضحة فى المستوى الرقى لمسابقة قذف القرص ، وقد يرجع ذلك إلى عدم الإهتمام بالجانب العقلى لتطوير بعض المهارات العقلية من جانب القائمين بالتدريس والتدريب، والإهتمام فقط بالجوانب البدنية والفنية للمسابقة قيد البحث، وأيضاً عدم الإهتمام بتحديد نمط الإيقاع الحيوى اليومى للطلاب والإستفادة من ذلك فى الإرتقاء بالمستوى الرقى لمسابقة قذف القرص.

وتتمثل مشكلة البحث الحالى فى عدم قدرة طلاب إختيارى أول ألعاب القوى الفرقة الرابعة بالكلية من تحقيق مستويات رقمية عالية فى مسابقة قذف القرص، فمن خلال خبرة الباحث فى مجال تدريس وتدريب ألعاب القوى لاحظ إنخفاض المستوى الرقى لمسابقات ألعاب القوى لدى الطلاب بالكلية ولا سيما مسابقة قذف القرص، الأمر الذى أدى إلى حصولهم على درجات منخفضة وبالتالي إلى تقديرات ضعيفة فى مادة ألعاب القوى بصفة عامة، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة.

ولذلك فكر الباحث فى جزئية تحديد نمط الإيقاع الحيوى اليومى للتعرف على الأوقات المناسبة للتعليم والتدريب لكل طالب من طلاب إختيارى أول ألعاب القوى الفرقة الرابعة بالكلية ،والتي ربما لم تنتج لهم فرصة معرفة النمط الإيقاع الحيوى لهم والذى يستطيع الطالب فيه تحقيق أفضل النتائج فى التدريب وبالتالي الإختبار المحدد للمسابقة قيد البحث، وكذلك التعرف على فاعلية برنامج تدريب عقلى مقترح لتطوير بعض المهارات العقلية فى ظل ظروف نمط الإيقاع الحيوى اليومى المناسب ونتاج هذا على المستوى الرقى لمسابقة قذف

القرص لدى طلاب إختياري أول ألعاب القوى الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية التدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومي فى:

١- تطوير بعض المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلى - تركيز الإنتباه).

٢- المستوى الرقوى لمسابقة قذف القرص.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة ايجابية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحى - النمط المسائى) فى المهارات العقلية قيد البحث والمستوى الرقوى لمسابقة قذف القرص ولصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق ذات دلالة ايجابية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحى - النمط المسائى) فى المهارات العقلية قيد البحث والمستوى الرقوى لمسابقة قذف القرص ولصالح المجموعة التجريبية المتفقة مع توقيت تنفيذ الوحدات التدريبية.

مصطلحات البحث :

الإيقاع الحيوى Bio Rhythm :

هو "التغيرات المنتظمة التى تحدث داخل الجسم وتشمل الحالة الإنفعالية والعقلية والبدنية حيث يتغير هذا الإيقاع نتيجة للمتغيرات التى تحدث داخل الجسم (متغيرات داخلية) أو التى تحدث خارج الجسم (متغيرات خارجية)". (٩ : ١)

التدريب العقلى Mental Training :

هو "أحد طرق التدريب الخاصة المؤثرة فى تعديل السلوك وتعزيز التعلم". (٢٠ : ٢٩)

الإسترخاء Relaxtion :

هو "إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية". (٢٠ : ١٦٨)

التصور العقلي Mental Imagery :

هو "إسترجاع الخبرات الحسية التي تمر بالفرد على شكل صور عقلية تكون مائة لعين العقل". (١٦ : ١٥١)

تركيز الإنتباه Concentration :

هو "توجيه الإنتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات". (٣٤ : ٢٢٠)

الدراسات المرتبطة :

أولاً : الدراسات العربية:

قام محمد عنبر بلال (١٩٩٦م) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الإنجاز الرقمي للمعاقين حركياً في مسابقة دفع الجلة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) لاعب معاق حركياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) لاعب معاق حركياً، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - برنامج التدريب العقلي، ومن أهم النتائج : التدريب العقلي له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في دفع الجلة بالإضافة إلى تطوير بعض المهارات العقلية لدى أفراد عينة البحث. (٢٩)

أجرى صلاح محسن نجا (١٩٩٧م) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي لدفع الجلة بإستخدام التدريب العقلي على بعض مكونات الأداء في دفع الجلة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٢) لاعب دفع جلة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٦) لاعباً، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - برنامج التدريب العقلي، ومن أهم النتائج: إستخدام التدريب العقلي بنسبة (٢٥%) من زمن الوحدة التدريبية الكلية يؤثر إيجابياً في بعض مكونات الأداء البدنية والنفسية والوظيفية ومستوى الأداء في مسابقة دفع الجلة. (١٣)

أجرى أحمد محمود وأمر الله البساطي (١٩٩٩م) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير توجيه أعمال تدريبية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهاري للجملته الحركية الدولية للاعب الكاراتيه وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٥) لاعب كاراتيه درجة أولى، ومن أدوات البحث: القياسات الفسيولوجية - مقياس أوستبرج Ostberg لتحديد نمط الإيقاع الحيوي، ومن أهم النتائج: تحقيق أفضل النتائج للاعب الإيقاع الحيوي المسائي أكثر من لاعبي المجموعات الأخرى حيث تزامن إيقاعهم الحيوي مع زمن وتوقيت تنفيذ الأحمال التدريبية بالبرنامج التدريبي المقترح. (٣)

أجرت سمية محمد منصور (١٩٩٩م) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تركيز الإنتباه والقدرة على الإسترخاء والمستوى الرقمي لمسابقة رمى للرمح، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٨٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٤٠) طالبة، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء، إختبار تركيز الإنتباه، البرنامج المقترح للتدريب العقلي، ومن أهم النتائج: برنامج التدريب العقلي أدى إلى تطوير تركيز الإنتباه والقدرة على الإسترخاء والمستوى الرقمي لمسابقة رمى الرمح لطالبات الكلية. (١٢)

قام محمد عنبر بلال (٢٠٠٠م) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير مستوى أداء الوثبة الثلاثية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٤ لاعبين وثب ثلاثي، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي - مقياس القدرة على الإسترخاء - إختبار تركيز الإنتباه - البرنامج المقترح للتدريب العقلي، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي إيجابياً على المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي.

(٣٠)

أجرى عادل صبرى ومحمد يوسف (٢٠٠٤م) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات العقلية (الإسترخاء - تركيز الإنتباه - التصور العقلي) ومستوى أداء بعض اللكمات لدى ملاكمي للدرجة الأولى، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٢) ملاكماً، ومن أدوات البحث: إختبار تركيز الإنتباه، مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي إيجابياً على تطوير بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ملاكمي الدرجة الأولى. (١٤)

أجرى منحت يونس عبد الرازق (٢٠٠٤م) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومي على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٧) لاعب كرة سلة، ومن أدوات البحث: مقياس أوستبرج Ostberg لتحديد نمط الإيقاع الحيوى - إختبارات بدنية - للبرنامج التدريبي المقترح، ومن أهم النتائج: تميز المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوى المتفق مع توقيت تنفيذ البرنامج التدريب المقترح عن المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوى غير المتفق مع زمن تنفيذ محتوى البرنامج. (٣٢)

ثانياً : الدراسات الأجنبية:

أجرى سافوى Savoy, G. (١٩٩٣م) دراسة إستهدفت وضع برنامج للتدريب العقلي ومعرفة تأثيره على مستوى لاعبات كرة السلة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) لاعبة كرة سلة طبق عليهن برنامج تدريب عقلي، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي - إختبار تركيز الإنتباه. إعداد ندفير Nideffer ومن أهم النتائج: وجود تحسن جوهري فى مستوى الأداء وخفض حدة التوتر عند اللاعبات بالإضافة إلى فائدة التدريب العقلي فى التركيز على كيفية الأداء المهارى المستمر ليس فى مباراة واحدة بل طول فترة المسابقة. (٤٣)

أجرى آيان. م. كوكريل Ian, M. Cockril (٢٠٠١م) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات العقلية على إطاحة المطرقة إحدى المهارات الحركية المركبة المغلقة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٥) لاعبين، ومن أدوات البحث: إختبار تركيز الإنتباه لندفير Nideffer، البرنامج المقترح للتدريب العقلي، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية التدريب العقلي إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمية لمسابقى إطاحة المطرقة. (٤٠)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك بإستخدام القياس القبلى السبعى للمجموعتين التجريبيتين وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى (النمط الصباحى - النمط المسائى).

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب الفرقة الرابعة إختيارى أول ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق فى العام الجامعى ٢٠٠٤م/٢٠٠٥م، والبالغ عددهم (٥٤) طالباً حيث تم إستبعاد عدد (٢٢) طالباً من أفراد العينة الذين يتصفوا بنمط الإيقاع الحيوى غير المنتظم، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٣٢) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى الخاص بهما كما يلى:

المجموعة التجريبية الأولى: ذات نمط الإيقاع الحيوى الصباحى وعددهم (١٤) طالباً.

المجموعة التجريبية الثانية: ذات نمط الإيقاع الحيوى المسائى وعددهم (١٨) طالباً.

ويشير الباحث إلى أنه تم إستخدام الطلاب ذو النمط الإيقاع الحيوى غير المنتظم والبالغ عددهم (٢٢) طالباً كعينة إستطلاعية والجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

عينة البحث الأساسية		المستبعدون	مجتمع البحث
المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي)	المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي)	دراسة إستطلاعية (النمط غير المنتظم)	
١٨	١٤	٢٢	٥٤

أدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلي :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر - أقراص قانونية.
- كرات طبية زنة (٣كجم).

ثانياً : مقياس أوستبرج Ostberg لتحديد نمط الإيقاع الحيوى : مرفق (١)

قام بتعريب وتقنين هذا المقياس أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحى حسانين (١٩٩٧م) (١) وهو عبارة عن (٢٣) سؤال، ولكل سؤال له أكثر من إجابة ويتم تقويم نتائج الإستمارة حسب الدرجات المعيارية لكل إجابة، وذلك لتحديد نمط الإيقاع الحيوى (النمط الصباحي - النمط النهاري (غير المنتظم) - النمط المسائي) وقد تم إستخدام هذا المقياس في كثير من الدراسات العلمية في البيئة المصرية (٣)، (٣٢)، (٣٥)، (٣٦)، وذلك لتمتعه بمعاملات علمية عالية، بالإضافة على قيام الباحث بإيجاد صدق المقياس بإستخدام الصدق المنطقي عن طريق عرض المقياس على (٣) من الخبراء في فسيولوجيا الرياضة (مرفق ٥) وقد إتفق الخبراء بنسبة (٩٥%) على توافر الصدق المنطقي لهذا المقياس .

ثالثاً : الإختبارات البدنية : مرفق (٢)

- إختبار دفع كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة. (لقياس القدرة العضلية للذراعين)
- إختبار الوثب العريض. (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- إختبار التوازن للديناميكي. (لقياس التوازن للديناميكي)
- إختبار قوة القبضة يمين / شمال. (لقياس لقوة القبضة)

- إختبار اللمس السفلى والجانبى. (لقياس المرونة الديناميكية)

رابعاً : الإختبارات النفسية والعقلية: مرفق (٣)

١- مقياس القدرة على الإسترخاء :

وضع هذا المقياس فى الأصل فرانك فيتال Frank Vital (١٩٧١م)، وأعد صورته العربية كل من محمد حسن علاوى وأحمد السويفى (١٩٨١م)، ويتكون المقياس من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للمختبر فى التعبير عن قدرته على الإسترخاء العضلى والعقلى الإرادى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس، ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية. (٢١)

٢- مقياس التصور العقلى :

أعد هذا المقياس محمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل (١٩٩٦م) تحت عنوان "التصور العقلى فى المجال الرياضى"، ويهدف إلى التعرف على الدرجة التى يمكن بها التلاعب إستخدام الحواس لثناء التصور العقلى، وقد إشتمل على إثنين من المواقف الرياضية هما: - الممارسة الفردية. - الأداء فى المنافسة.

وذلك من خلال أبعاد التصور العقلى وهى :

- ١- التصور البصرى.
 - ٢- التصور السمعى.
 - ٣- التصور الحس حركى.
 - ٤- التصور الإنفعالى.
 - ٥- التحكم فى التصور.
 - ٦- التصور الداخلى. (٢١ : ٣٤٣ - ٣٥٠)
- ٣- إختبار شبكة التركيز :

وضع هذا الإختبار فى الأصل دورثى هاريس Dorothy, H (١٩٨٧م) لقياس تركيز الإنتباه، وأعد صورته العربية محمد العربى شمعون (١٩٩٦م) ويتكون هذا الإختبار من مجموعة من الأرقام من صفر حتى تسعة وتسعون داخل مربعات تقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة، و يطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذى يحدد له، وذلك بوضع علامة على هذا المربع، ويتم حساب المربعات التى وصل إليها فى نهاية الدقيقة.

(٢١ : ٣٨٩ - ٣٩٠)

٤- إختبار الذكاء المصور ، إعدك/ أحمد زكى صالح (١٩٨٩م) (٢) ويهدف إلى تصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد.

خامساً : قياس المستوى الرقمي في قذف القرص :

تم قياس المستوى الرقمي في مسابقة قذف القرص لكل طالب طبقاً لقواعد القانون الدولي لألعاب القوى للهواة. (٦ : ٣٠٩)

الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٠٥/٢/١٢م وحتى ٢٠٠٥/٢/١٩م على أفراد العينة الإستطلاعية (النمط غير المنتظم) وعددهم (٢٢) طالب من إختياري أول ألعاب القوى الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، وبإستهدفت التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية والنفسية والذكاء قيد البحث.

المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث:

أولاً: حساب معامل الصدق :

تم إيجاد صدق الإختبارات بإستخدام الصدق للتمايزي عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية والنفسية والذكاء على عينة قولمها (٢٢) طالباً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم إجراء المقارنة الطرفية بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى لدرجات الإختبارات، والجدولين (٢)، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

معامل صدق التمايز للإختبارات البدنية والمستوى الرقمي في قذف القرص قيد البحث

قيمة ت'	الإرباعي الأدنى		الإرباعي الأعلى		وحدة القياس	البيان	الإختبارات
	٢ع	٢س	١ع	١س			
٠٤,٥١	٠,٣١	٥,٥٠	٠,٢٣	٦,٠٥	متر	القدرة العضلية للذراعين	البدنية
٠٣,٥٧	٠,٢٢	١,٧٠	٠,١٥	٢,٠٠	متر	القدرة العضلية للرجلين	
٠٣,٤٣	٤,٠١	٦٦,٢٠	٥,١٩	٧٣,٨٠	درجة	التوازن الديناميكي	
٠٣,٥١	٣,١٥	٤٥,٠٠	٢,١٦	٤٩,٢٥	كجم	قوة القبضة اليمنى	
٠٤,٣٥	٢,٧٤	٤٤,٠٠	٢,٣٩	٤٩,٠٠	كجم	قوة القبضة اليسرى	
٠٤,٩٢	٢,٩٧	٢١,٢٤	٢,٢٢	٢٧,٠٠	عدد	المرونة اللايناميكية	
٠٤,١٧	١,١٤	٢٦,٠٠	١,٠١	٢٨,٠٠	متر	المستوى الرقمي في قذف القرص	

٠,٠٥ دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت' الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٨٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى فى الإختبارات البدنية قيد البحث والمستوى الرقى فى قذف القرص ولصالح الأرباعي الأعلى، مما يشير إلى صدق هذه الإختبارات فيما تقيس.

جدول (٣)

معامل صدق التمايز للإختبارات النفسية والذكاء قيد البحث

البيان	وحدة القياس	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		قيمة ت:
		١س	١ع	٢س	٢ع	
النسبة العقلية	القدرة على الإسترخاء	٣٦,٠٠	٣,١٧	٣٢,٠٠	٣,٢٤	٠٢,٨١
	تركيز الإنتباه	٨,٠٠	١,١١	٩,٩٠	١,٢١	٠٣,٠٦
	التصور العقلى	٥٦,٠٠	٣,٦٨	٤٩,٠٠	٤,٥٨	٠٣,٧٦
	الذكاء المصور	١١٩,٨٠	٣,٩١	١١٥,٠٠	٤,١٢	٠٢,٦٧

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت: الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٨٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى فى الإختبارات النفسية والذكاء قيد البحث ولصالح الأرباعي الأعلى، مما يشير إلى صدق هذه الإختبارات فيما تقيس.

ثانياً: حساب معامل الثبات :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للإختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها بفاصل زمنى قدره يوم واحد للإختبارات البدنية والمهارية وبفاصل زمنى قدره (٧) أيام للإختبارات النفسية والعقلية، على عينة قوامها (٢٢) طالباً عن مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معزرت لثابت تاختيرات قيد البحث

الاختبارات	البيانات	وحدة القياس	تغير بعد		تغير لتر		قيمة ز
			١ م	١٤	٢ م	٢٤	
البدنية	القدرة العضلية للذراعين	متر	٥,٨٥	٠,٤٢	٥,٩٥	٠,٣٣	٠,٧٩٥
	القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٨٠	٠,٣٨	١,٨٥	٠,٢٩	٠,٨٥٩
	التوازن الديناميكي	درجة	٦٩,٥٠	٥,٤٢	٧٠,٠٠	٥,٢١	٠,٧٢١
	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٨,٨٠	٣,٣١	٥٠,٠٠	٢,١٧	٠,٧٩٨
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٧,٥٥	٤,٠٧	٤٧,٦٠	٣,٩٩	٠,٨٩٤
	المرونة الديناميكية	عدد	٢٣,٠٠	٣,٤٦	٢٣,٤٠	٣,٢٧	٠,٧٩٩
النفسية والعقلية	القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٢,٧٠	٣,٢١	٢٣,٥٥	٣,٠١	٠,٨١٢
	تركيز الإنتباه	درجة	٩,٩٠	١,١٦	٩,٨٠	١,١١	٠,٨٥٢
	التصور العقلي	درجة	٥٠,٠٠	٣,٩٨	٤٩,٨٠	٣,٥٢	٠,٧٩٨
	الذكاء للمصور	درجة	١١٦,٠٠	٥,١١	١١٦,٩٨	٤,٤٧	٠,٧٧٣
المستوى الرقمي في قذف القرص	متر	٢٨,٠٠	١,٦٩	٢٨,١٥	١,٥٢	٠,٨٠٦	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ز الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٤٢٣

ينتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للإختبارات قيد البحث، مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند إجراء القياس.

تجاسس أفراد عينة البحث :

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل: السن - الطول - الوزن - القدرة العضلية للذراعين و للرجلين - للتوازن الديناميكي - قوة القبضة يمين / شمال - المرونة الديناميكية - القدرة على الإسترخاء - للتصور العقلي - تركيز الإنتباه - الذكاء للمصور - المستوى الرقمي في مسابقة قذف القرص ، والجدولين (٥)، (٦) يوضحان ذلك.

جدول (٥)

تجانس أفراد عينة البحث في السن والطول والوزن والذكاء (ن = ٣٢)

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن		سنة	٢١,٤٥	٠,٦١	٢١,٣٠	٠,٧٤
الطول		سم	١٧٣,٠٠	٣,٢٧	١٧٢,٠٠	٠,٩٢
الوزن		كجم	٦٨,٩٠	٢,٨٤	٦٨,٠	٠,٩٥
الذكاء المصور		درجة	١١٧,٥٠	٥,٦٩	١١٦,٥	٠,٥٣

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٥٣ : ٠,٩٥) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٦)

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والنفسية والمستوى اللفظي

في قذف القرص قيد البحث (ن = ٣٢)

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
البدنية	القدرة العضلية للذراعين	متر	٥,٩٠	٠,٤٧	٥,٨٠	٠,٦٤
	القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٨٥	٠,٤١	١,٧٥	٠,٧٣
	التوازن الديناميكي	درجة	٧٠,٠٠	٦,٢٦	٦٨,٥٠	٠,٧٢
	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٨,٩٠	٣,٣٢	٤٨,٠٠	٠,٨١
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٧,٥٥	٤,١٧	٤٦,٧٥	٠,٥٨
	المرونة الديناميكية	عدد	٢٣,٠٠	٣,٦١	٢٢,٠٠	٠,٨٣
اللفظية	القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٤,٨٠	٤,١١	٣٣,٥٠	٠,٩٥
	تركيز الإنتباه	درجة	٩,٢٥	١,٢٩	٩,٠	٠,٥٨
	التصور العقلي	درجة	٥٠,٢٧	٤,٨٧	٤٩,٠	٠,٧٨
	المستوى اللفظي في قذف القرص	متر	٢٨,٢٠	١,٦٩	٢٧,٧٠	٠,٨٩

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات البدنية والنفسية المستوى الرقمي في قذف القرص تراوحت ما بين (٠,٥٨ : ٠,٩٥) أي أنها تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (مجموعة النمط الصباحي - مجموعة النمط المسائي) في المتغيرات التالية (النمو - البدنية - النفسية - المستوى الرقمي في قذف القرص)، والجدولين (٧)، (٨) يوضحان ذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى (الصباحي - المسائي) في

معدلات النمو والذكاء

البيان	وحدة القياس	مجموعة النمط الصباحي ن = ١٤		مجموعة النمط المسائي ن = ١٨		قيمة ت*
		س١	ع١	س٢	ع٢	
السن	سنة	٢١,٤٠	٠,٤٩	٢١,٣٥	٠,٣٧	٠,٣١
الطول الكلى للجسم	سم	١٧٢,٧٩	٢,٧٥	١٧٣,٠٠	٢,٩١	٠,٢٠
الوزن	كجم	٦٨,٥٥	٢,٨٤	٦٨,٤٥	٢,٧٦	٠,٥٢
الذكاء	درجة	١١٧,٢٠	٤,١٢	١١٧,٠٠	٤,٣٩	٠,١٣

قيمة ت* الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 2,042$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $\alpha = 0,05$ بين مجموعتي البحث (مجموعة النمط الصباحي - مجموعة النمط المسائي) في السن والطول والوزن والذكاء، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى (الصباحى - المسائى) فى المتغيرات البدنية والنفسية والمستوى الرقى فى قذف القرص

قيمة ت	مجموعة النمط المسائى ن = ١٨		مجموعة النمط الصباحى ن = ١٤		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	٢٤	٢٥	١٤	١٥			
٠,٥٣	٠,٣٩	٥,٩٣	٠,٤٢	٥,٨٥	متر	القدرة العضلية للذراعين	البدنية
٠,٣٦	٠,٣٦	١,٨٥	٠,٤١	١,٨٠	متر	القدرة العضلية للرجلين	
٠,٣١	٦,٢١	٧٠,٠٠	٥,٩٧	٦٩,٣٠	درجة	التوازن الديناميكى	
٠,٥٨	٣,٦٩	٤٨,٠٠	٣,٣١	٤٨,٧٥	كجم	قوة القبضة اليمنى	
٠,٣٠	٣,٣٣	٤٧,١٢	٣,٥٢	٤٧,٥٠	كجم	قوة القبضة اليسرى	
٠,١٦	٣,٢٣	٢٢,٨٠	٣,٦٩	٢٣,٠٠	عدد	المرونة الديناميكية	
٠,١٠	٣,٩٧	٣٤,٣٥	٤,٠١	٣٤,٥٠	درجة	القدرة على الإسترخاء	النفسية والعقلية
٠,٢٥	١,٠٣	٩,٣٠	١,١٢	٩,٢٠	درجة	تركيز الإنتباه	
٠,١٣	٤,١٦	٥٠,٢٠	٣,٩٦	٥٠,٠٠	درجة	التصور العقلى	
٠,١٩	١,٣٩	٢٨,٠٠	١,٥٤	٢٧,٩٠	متر	المستوى الرقى فى قذف القرص	

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين مجموعتي البحث (النمط الصباحى - النمط المسائى) فى المتغيرات البدنية والنفسية والمستوى الرقى فى قذف القرص مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث فى هذه المتغيرات.

برنامج التدريب العقلى المقترح :

قام الباحث بمرجع للمراجع والدراسات العلمية الخاصة ببرامج التدريب العقلى من: أسامة راتب (١٩٩٠م) (٤)، محمد العربى (١٩٩٦م) (٢٠)، محمد العربى وعبد النبى الجمال (١٩٩٦م) (٢٣)، محمد حسن علاوى (١٩٩٧م) (٢٤) مصطفى باهى وسامير عبد القادر (١٩٩٩م) (٣٣)، أسامة راتب (٢٠٠١م) (٥)، محمد العربى وماجدة إسماعيل

(٢٠٠١م) (٢٢)، محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) (٢٥)، ودراسات كل من: محمد غير (١٩٩٦م) (٢٩)، صلاح نجا (١٩٩٧م) (١٣)، سمية محمد (١٩٩٩م) (١٢)، محمد غير (٢٠٠٠م) (٣٠)، عادل صبرى ومحمد يوسف (٢٠٠٤م) (١٤)، لحصر البرامج المقترحة للتدريب العقلى، ثم دراستها وتحليلها حتى تم وضع برنامج التدريب العقلى المقترح.

أهداف برنامج التدريب العقلى المقترح :

- تطوير بعض المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لدى أفراد عينة البحث.

- تحسين المستوى الرقى لمسابقة قذف القرص.

أسس وضع البرنامج :

- ١- الفرق بين الإنقباض والإنبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العضلى.
- ٢- إستخدام الربط بين الرموز رمز الزفير ورمز الحجره العقلية للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العقلى.
- ٣- إستخدام أبعاد التصور العقلى (البصرى - السمعى - الحس حركى) للوصول إلى أفضل النتائج.
- ٤- إستخدام أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى والخارجى الضيق.

مكونات برنامج التدريب العقلى المقترح :

إشتمل برنامج التدريب العقلى المقترح على المهارات العقلية التالية:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| Muscular Relaxation | - الإسترخاء العضلى |
| Mental Relaxation | - الإسترخاء العقلى |
| Mental Imagery | - التصور العقلى |
| Concentration | - تركيز الإنتباه |

أولاً: الإسترخاء العضلى Muscular Relaxation:

يعتبر الإسترخاء العضلى هو البعد الوحيد فى البرنامج الذى يتضمن العمل البدنى مع العضلات المختلفة، وقد تم إستخدام طريقة الإسترخاء التخيلى لديفيد كايوس (٤: ١٦٥ - ١٦٧) مرفق (٤) لتنفيذ هذا البعد، والتى تتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات

العضلية يتبعها إسترخاء تام مع الإنتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الإسترخاء فى جميع المجموعات العضلية بالجسم.

ثانياً: الإسترخاء العقلى Mental Relaxation:

تم إستخدام أسلوب التحكم فى التنفس لتنفيذ هذا البعد، بإعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسى لجميع طرق الإسترخاء، وأكثرها تأثيراً على التحكم فى التوتر والقلق، وقد أتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التى يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر.

ثالثاً: التصور العقلى Mental Imagery:

وهذا البعد من الأبعاد الرئيسية الذى يعكس تأثير برنامج التدريب العقلى وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى على المستوى الرقمى لمسابقة قذف القرص، وقد تم إستخدام تكرار تصور مراحل الأداء الفنى لمسابقة قذف القرص عقلياً من خلال إستدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس الحركى أى كل ما يخص مراحل الأداء الفنى لقذف القرص دون الأداء الفعلى لها، ويهدف هذا البعد إلى:

١- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية.

٢- تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الإنفعالية.

رابعاً: تركيز الإنتباه Concentration:

يعتبر تركيز الإنتباه من الأبعاد الهامة فى برنامج التدريب العقلى المقترح لما له من تأثير فعال فى نجاح عمليتى التعليم والتدريب، وقد تم إستخدام تدريبات تركيز الإنتباه على مسابقة قذف القرص من حيث الأداء الفنى والجوانب الحس حركية، ويهدف هذا البعد إلى:

- زيادة القدرة على تركيز الإنتباه.

- عزل الأفكار السلبية.

- زيادة فاعلية الأفكار الإيجابية.

خطوات تنفيذ وحدات البرنامج :

١- من وضع الرقود بحيث يكون الجسم فى وضع مستقيم ومسترخياً مع مراعاة أن توضع أجزاء الجسم المختلفة بقدر مساوياً على الأرض دون حدوث تحميل زائد على جزء معين من الجسم يزيد عن أجزاء الجسم الأخرى، ومن الأفضل أن يتم غلق العينين قليلاً.

- ٢- أداء مجموعة من للتدريبات التي تتسم بالإنقباض الشديد للمجموعات العضلية والثبات فترة تتراوح بين أربع إلى خمس ثوانى يعقبها الرجوع إلى حالة الإسترخاء.
- ٣- أداء مجموعة من تدريبات التحكم فى التنفس عن طريق تبادل أخذ الشهيق العميق ببطء والإحتفاظ به داخل الصدر ثم أداء الزفير بالتدرج.
- ٤- أداء مجموعة من التصورات العقلية للمراحل الفنية لمسابقة قذف القرص قيد البحث.
- ٥- أداء التصور العقلى للمراحل الفنية لمسابقة قذف القرص مع التركيز على بعض الجوانب الهامة مثل حمل القرص ، المرجحة ، الدوران ، وضع الرمى ، التخلص الإتران والتنفس المصاحب للأداء.
- ٦- النهوض والإستيقاظ تدريجياً عن طريق إهتزاز الأمشاط ، ثم تحريك القدمين، تحريك اليدين، فتح العينين ببطء، الوصول لوضع الجلوس ثم الوقوف مع مد الجسم والتكيف مع الجو المحيط.

التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح للتدريب العقلى :

بعد الإطلاع على للمراجع العلمية المتخصصة فى التدريب العقلى (٤)،(٥)،(٢٠)
 (٢٢)،(٢٣)،(٢٤)،(٢٥)،(٣١)،(٣٣) ،وبعض الدراسات المرتبطة (١٢)،(١٣)،(١٤)
 (٢٩)،(٣١) تمكن الباحث من تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح للتدريب العقلى وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى لليومى بـ (٨) أسابيع بواقع (٣) جلسات تدريب عقلى أسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل جلسة، وبذلك بلغ إجمالى عدد الجلسات للتدريب العقلى (٢٤) جلسة، كما بلغ عدد ساعات التدريب العقلى (١٢) ساعة، والجدول(٩) يوضح التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلى وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى.

جدول (٩)

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومي

عدد الوحدات التدريبية	التقسيم الزمني	الطريقة	المهارات العقلية	الأسبوع
(٣) جلسات (٣) جلسات	(٢٥) فى إسترخاء عضلى (٥) ق إستيقاظ	طريقة ديفيد كاوس "التحول الإسترخائى"	إسترخاء عضلى	الأول الثانى
(٣) جلسات (٣) جلسات	(١٠) ق إسترخاء عضلى (١٥) ق إسترخاء عقلى (٥) ق إستيقاظ	التحكم فى النفس	إسترخاء عقلى	الثالث الرابع
(٣) جلسات (٣) جلسات	(٧) ق إسترخاء عضلى (١٠) ق إسترخاء عقلى (١٠) ق تصور عقلى (٣) ق إستيقاظ	تكرار تصور لمرحل مسابقة قذف القرص (حمل القرص - المرجحة - الدوران - وضع الرمي - التخلص - الإتران)	التصور العقلى	الخامس السادس
(٣) جلسات (٣) جلسات	(٧) ق إسترخاء عضلى (٧) ق إسترخاء عقلى (١٣) ق تصور وتركيز (٣) ق إستيقاظ	تثبيت العقل على أحد الجوانب الهامة فى قذف القرص	تركيز الإهتمام	السابع الثامن

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد للمجموعة التجريبيّة الأولى (النمط الصباحي) خلال الفترة من الساعة (٩ - ١٠,٥) صباحاً، والمجموعة التجريبيّة الثانية النمط المسائي خلال الفترة من الساعة (٤ - ٥,٥) مساءً، وذلك فى الفترة الزمنية من ٢١ / ٢ / ٢٠٠٥م وحتى ٢٤ / ٢ / ٢٠٠٥م

تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلى :

تم تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلى على مجموعتى البحث (النمط الصباحي - النمط المسائي) فى الساعة التاسعة وحتى التاسعة والنصف صباحاً على مدى (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبيّة فى الأسبوع وذلك فى الفترة الزمنية من ٢٦ / ٢ / ٢٠٠٥م وحتى ٢١ / ٤ / ٢٠٠٥م .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث في الفترة من ٢٣ / ٤ / ٢٠٠٥م وحتى ٢٦ / ٤ / ٢٠٠٥م بنفس الترتيب والأسلوب الذي أجريت به القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- إختبار "ت".
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) فى المهارات العقلية قيد البحث (ن = ١٤)

قيمة ت *	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الليان المتغيرات
	س٢	ع٢	س١	ع١		
٧,٦٢*	٣,٤٢	٤٣,٩	٤,٠١	٣٤,٥٠	درجة	القدرة على الإسترخاء
٩,١٧*	٠,٩٥	٦,٨	١,١٢	٩,٢٠	درجة	تركيز الإنتباه
٨,٩٩*	٥,٦١	٦٨,٥٠	٣,٩٦	٥٠,٠٠	درجة	التصور العقلى

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت* الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦٠

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) فى المهارات العقلية قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي)
في المهارات العقلية قيد البحث (ن = ١٨)

قيمة ت*	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	٢ع	٢س	١ع	١س		
٠٢,٩٦	٢,٩١	٣٨,٥٠	٣,٩٧	٣٤,٣٥	درجة	القدرة على الإسترخاء
٠٢,٣٥	٠,٨٦	٨,٧٥	١,٠٣	٩,٣٠	درجة	تركيز الإنتباه
٠٤,٢٧	٥,٢٩	٦٠,٠٠	٤,١٦	٥٠,٢٠	درجة	التصور العقلي

قيمة ت* الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١٠ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في المهارات العقلية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في المهارات العقلية قيد البحث

قيمة ت*	مجموعة النمط المسائي ن = ١٨		مجموعة النمط الصباحي ن = ١٤		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	٢ع	٢س	١ع	١س		
٠٤,٦٦	٢,٩١	٣٨,٥٠	٣,٤٢	٤٣,٩	درجة	القدرة على الإسترخاء
٠٥,٨٩	٠,٨٦	٨,٧٥	٠,٩٥	٦,٨	درجة	تركيز الإنتباه
٠٤,٢٥	٥,٢٩	٦٠,٠٠	٥,٦١	٦٨,٥٠	درجة	التصور العقلي

قيمة ت* الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في المهارات العقلية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي).

جدول (١٣)

معدل تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في المهارات النفسية قيد البحث

مجموعة النمط المسائي ن = ١٨		مجموعة النمط الصباحي ن = ١٤			وحدة القياس	البيان المتغيرات
معدل التغير %	بعدي	قبلي	معدل التغير %	بعدي		
١٢,١%	٣٨,٥٠	٣٤,٣٥	٢٧,٢٥%	٤٣,٩	٣٤,٥٠	درجة القدرة على الإسترخاء
٦,٢٩%	٨,٧٥	٩,٣٠	٣٥,٢٩%	٦,٨	٩,٢٠	درجة تركيز الإنتباه
١٩,٥٢%	٦٠,٠٠	٥٠,٢٠	٣٧,٠٠%	٦٨,٥	٥٠,٠٠	درجة للتصور العقلي

يتضح من جدول (١٣) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) على أفراد المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في معدل تحسن القياس البعدي عن القبلي في المهارات العقلية قيد البحث.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في المستوى الرقمي في قذف القرص (ن = ١٤)

قيمة ت'	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان المتغير
	٢٤	س٠٢	١٤	س٠١		
١٠,٢٩	٠,٨٦	٢٩,٧٥	١,٥٤	٢٧,٩٠	متر	المستوى الرقمي في قذف القرص

قيمة ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦٠ دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في المستوى الرقمي في قذف القرص ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في

المستوى الرقمي في قذف القرص (ن = ١٨)

قيمة ت*	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان المتغير
	٢ع	٢س	١ع	١س		
٠,٢,٩١	٠,٩٩	٢٨,٥٠	١,٣٩	٢٨,٠٠	متر	المستوى الرقمي في قذف القرص

قيمة ت* الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١٠ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في المستوى الرقمي في قذف القرص ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحي - النمط

المسائي) في المستوى الرقمي في قذف القرص

قيمة ت*	مجموعة النمط المسائي ن = ١٨		مجموعة النمط الصباحي ن = ١٤		وحدة القياس	البيان المتغير
	٢ع	٢س	١ع	١س		
٠,٢,٣٥	٠,٩٩	٢٨,٥٠	٠,٨٦	٢٩,٧٥	متر	المستوى الرقمي في قذف القرص

قيمة ت* الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في المستوى الرقمي في قذف القرص ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي).

جدول (١٧)

معدل تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في المستوى الرقمي في قذف القرص

مجموعة النمط المسائي		مجموعة النمط الصباحي			وحدة القياس	البيان
ن = ١٨		ن = ١٤				
معدل التغير %	بعدي	قبلي	معدل التغير %	بعدي	قبلي	المتغير
١,٨٥%	٢٨,٥٠	٢٨,٠٠	٦,٨٧%	٢٩,٧٥	٢٧,٩٠	
المستوى الرقمي في قذف القرص						

يتضح من جدول (١٧) تفوق أفراد المجموعة للتجريبية الأولى (النمط الصباحي) بنسبة مئوية قدرها ٦,٨٧% على أفراد المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) بنسبة مئوية قدرها ١,٨٥% في المستوى الرقمي في قذف القرص.

ثانياً: مناقشة النتائج :

أسفرت نتائج جدول (١٠) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة للتجريبية الأولى (النمط الصباحي) في المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدي.

كما أظهرت نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في المهارات العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث ذلك التحسن في المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) إلى محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي والذي إحتوى على مجموعة من التدريبات الإسترخائية بطريقة ديفيد كايوس، بالإضافة إلى إستخدام أسلوب التحكم في التنفس لإحداث الإسترخاء العقلي، وتدريبات لتنمية التصور العقلي بأبعاده المختلفة (التصور البصري، الحس - حركي، الإنفعال المصاحب للأداء، التحكم في التصور) وتركيز الإنتباه على بعض المراحل الفنية الهامة في منافقة قذف القرص.

وتستفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: محمد عنبر (١٩٩٦م) (٢٩)، صلاح نجا (١٩٩٧م) (١٣)، سمية محمد (١٩٩٩م) (١٢)، محمد عنبر (٢٠٠٠م) (٣٠)، آيان م. كوكريل Ian, M, Cockril (٢٠٠١م) (٤٠)، عسادل صبرى ومحمد يوسف (٢٠٠٤م) (١٤) على أن

للتدريب العقلي يؤثر بصورة إيجابية في تطوير المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى الرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: محمد العربي (١٩٩٦م)، بيل بيسويك Bill Beswich (٢٠٠١م) أن برامج التدريب العقلي تساهم في تطوير التصور العقلي وتركيز الانتباه من خلال تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل والتركيز على أبعادها المختلفة بغرض الإعداد العقلي للأداء. (٢٠: ٢٢٢)، (٣٨: ٢٥٣)

ويتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لصالح القياس البعدي.

بينما أسفرت نتائج جدول (١٥) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث هذا التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعتين التجريبية الأولى (النمط الصباحي) والتجريبية الثانية (النمط المسائي) في المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي والذي تتضمن مجموعة من تدريبات الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه على المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص مما أدى إلى تحسين المستوى الرقمي لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى (النمط الصباحي) والتجريبية الثانية (النمط المسائي) في مسابقة قذف القرص.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: محمد عنبر (١٩٩٦م) (٢٩)، صلاح نجا (١٩٩٧م) (١٣) سمية محمد (١٩٩٩م) (١٢)، محمد عنبر (٢٠٠٠م) (٣٠)، آيان م. كوكريل Ian, M, Cockril (٢٠٠١م) (٤٠) على أن التدريب العقلي للمصاحب للتدريب المهارى أثناء مراحل إتقان المسابقات (دفع الكرة - رمى الرمح - إطاحة المطرقة - الوثب الثلاثي) يساعد اللاعب على إكتساب الإحساس بالحركة وتطويرها مما يؤدي إلى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لهذه المسابقات.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠١م) أن تدريب المهارات العقلية يساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الانتباه ويتحقق ذلك عندما يسترجع اللاعب الصورة الذهنية للمهارة الحركية، ويجعل اللاعب أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات في موقف اللعب والمنافسة. (٥: ٣١٩)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إيجابية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحي - النمط

المسائي) فى المهارات العقلية قيد البحث والمستوى الرقمى لمسابقة قذف القرص ولصالح القياس البعدى.

أسفرت نتائج جدول (١٢) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين (النمط الصباحى - النمط المسائى) فى المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى).

ويرجع الباحث هذا التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى) فى المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) إلى تزامن إجراء البرنامج المقترح للتدريب العقلى مع خصائص نمط الإيقاع الحيوى الصباحى حيث تم تطبيق الوحدات التدريبية بالبرنامج الساعة ٩ - ٩,٥ صباحاً.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أحمد محمود وأمر الله البساطى (١٩٩٩م) (٣)، مدحت يونس (٢٠٠٤م) (٣٢) على تميز وتفوق المجموعات ذات نمط الإيقاع الحيوى المتسق مع توقيت تنفيذ الأحمال التدريبية عن المجموعات ذات نمط الإيقاع الحيوى غير المتسق مع توقيت تنفيذ الوحدات التدريبية.

بينما أظهرت نتائج جدول (١٣) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى) على المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائى) فى معدل تحسن القياس البعدى عن القبلى فى المهارات العقلية قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه يوسف دهب (١٩٩٣م) إلى أنه عند توافق وملائمة عمليات التدريب مع نمط الإيقاع الحيوى نجد أن المحصلة إيجابية، بينما فى حالة عدم ملاءمتها مع نمط الإيقاع الحيوى فإن تأثيرها يكون سلبياً. (٣٥: ٣٤١)

بينما أظهرت نتائج جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين (النمط الصباحى - النمط المسائى) فى المستوى الرقمى لمسابقة قذف القرص ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فاعلية برنامج التدريب العقلى الذى تم تطبيقه متزامناً ومتوافقاً مع نمط الإيقاع الحيوى لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أحمد محمود وأمر الله البساطى (١٩٩٩م) (٣)، مدحت يونس (٢٠٠٤م) (٣٢)، على أن فاعلية برامج التدريب تزداد عندما يكون هناك توافق بين نمط الإيقاع الحيوى وتوقيت تنفيذ هذه البرامج.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه على البيك و صبرى عمر (١٩٩٤م) إلى أن فاعلية البرنامج التدريبي تزداد كلما كان هناك تزامن أكبر بين نمط الإيقاع الحيوى وتوقيت تنفيذ الوحدات التدريبية للرياضيين. (١٧ : ٤٢)

كما أسفرت نتائج جدول (١٧) عن تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى) حيث حققت تحسناً قدره (٦,٨٧%) بينما حققت المجموعة التجريبية لثانية (النمط المسائى) تحسناً قدره (١,٨٥%) فى المستوى الرقْمى لمسابقة قذف القرص.

وفى هذا الصدد يشير يوسف دهب (١٩٩٣م) أن إنجاز عمليات التدريب تظهر بنجاح فى العلاقة والتوافق بين توقيت ومدة التدريب من جهة وبين الخصائص الفردية لنمط الإيقاع الحيوى للفرد من جهة أخرى. (٣٤)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إيجابية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحى - النمط المسائى) فى المهارات العقلية قيد البحث والمستوى الرقْمى لمسابقة قذف القرص ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى)".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

من خلال أهداف وفروض البحث وخصائص العينة والمنهج المستخدم، ومن خلال التحليل الإحصائى للبيانات أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١- أشر البرنامج المقترح للتدريب العقلى وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى إيجابياً على المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) والمستوى الرقْمى لمسابقة قذف القرص.

٢- إستخدام نمط الإيقاع الحيوى اليومى خلال توجيه الإعداد النفسى وتطبيقه إنعكس إيجابياً على نسب التحسن للمهارات العقلية قيد البحث والمستوى الرقْمى لمسابقة قذف القرص.

٣- تميز المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوى اليومى المتفق مع توقيت تنفيذ البرنامج المقترح للتدريب العقلى عن المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوى غير المتفق مع زمن تنفيذ محتوى برنامج التدريب العقلى.

ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى ما أشارت إليه نتائج البحث، وما توصل إليه الباحث من إستخلاصات وفى حدود عينة البحث، يوصى الباحث بما يلى :

١- إستخدام برنامج التدريب العقلى المقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى فى تطوير المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لما له من تأثير فعال فى تحسين المستوى الرقمى لمسابقة كذف القرص.

٢- إهتمام المدربين ومخططوا البرامج التدريبية لمتسابقى كذف القرص بضرورة تحقيق التزامن بين نمط الإيقاع الحيوى اليومى للمتسابق و توقيت تنفيذ محتوى البرامج التدريبية خاصة الجانب النفسى لضمان زيادة فعاليتها.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١- أبو العلا عبد الفتاح و محمد صبحى حساتين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢- أحمد زكى صالح : إختبار الذكاء المصور ، كراسة تعليمات وشروط الإختبار ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٩م.

٣- أحمد محمود إبراهيم وأمر الله البساطى : تأثير أحمال تدريبية مقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية للاعبى الكاراتيه، نظريات وتطبيقات، العدد (٣٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.

٤- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.

٥- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.

٦- الإتحاد العربى السعودى لألعاب القوى للهواة : القانون الدولى لألعاب القوى للهواة، ط٤ ، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، ١٩٨٩م.

٧- بسطويسى أحمد بسطويسى: سباقات الميدان ومسابقات المضمار، تعليم - تكنيك - تدريب، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٧م.

- ٨- خيرية إبراهيم السكرى، سليمان على حسن: دليل التعليم والتدريب فى مسابقات الرمى، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٩- سعد كمال طه: "مقال حول الإيقاع الحيوى فى النشاط الرياضى"، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثانى، المجلد السادس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ١٠- سعيد سلام وسعد قطب وعبد المنعم هريدى والسيد شحاتة: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ج٣، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١١- سليمان على حسن وأحمد الخادم وذكى درويش: التحليل العملى لمسابقات الميدان والمضمار، دار للمعارف، القاهرة، ١٩٨٣م.
- ١٢- سمىة محمد منصور: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير بعض المهارات النفسية والمستوى المهارى والرقمى لمتسابقى رمى الرمح لطالبات الكلية، المؤتمر العلمى للحادى عشر "التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ١٣- صلاح محسن نجا: "تأثير إستخدام التدريب العقلى على بعض مكونات الأداء فى دفع الجلة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١٤- عادل صبرى ومحمد يوسف: "فاعلية التدريب العقلى فى تطوير الكلمات الهجومية لملاكمى الدرجة الأولى"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٠)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ١٥- عبد الرحمن زاهر: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمى ١٠٠٠ تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٦- عبد العلى الجسمانى: علم النفس وتطبيقاته الإجتماعية والتربوية، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، ١٩٩٤م.
- ١٧- على البيك وصبرى عمر: الإيقاع الحيوى والإنجاز الرياضى، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١٨- عويس الجبالى: ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.

- ١٩- فراج عبد الحميد توفيق: تعليم سباقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٠- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢١- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٢- محمد العربي شمعون وعبد النبى الجمال: التدريب العقلى فى التنس، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢٣- محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٤- محمد حسن علاوى : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٥- محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٦- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢٧- محمد صبحى حساتين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٨- محمد عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى، ط٢، دار التعلم، الكويت، ١٩٩٤م.
- ٢٩- محمد عنبر بلال : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى الإنجاز الرقمى فى مسابقة دفع الجلة للمعاقين حركياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٣٠- محمد عنبر بلال : "النشاط الكهربائى للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء الوثبة الثلاثية باستخدام التدريب العقلى"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٣١- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٣٢- منحة يونس عبد الرازق : تأثير برنامج بدنى مقترح على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى لديهم، مجلة

علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢١)، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة،
جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.

٣٣- مصطفى باهى وسمير عبد القادر : سيكولوجية التفوق الرياضى وتنمية المهارة العقلية،
مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٩م.

٣٤- يوسف ذهب على : فسيولوجيا الرياضة، مكتبة الحرية، القاهرة، ١٩٩٣م.

٣٥- يوسف ذهب على : "الريتم البيولوجى لجسم الرياضى كمؤشر لمعدلات التحصيل
الدراسى والنشاط الرياضى"، المؤتمر العلمى للجمباز والتمرينات والرياضة البدنية
للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.

٣٦- يوسف ذهب ومحمد جابر وأحمد محمود : تعريب وتقنين مقياس أوستبرج لتحديد نمط
الإيقاع الحيوى"، المؤتمر العلمى "رؤية مستقبلية للتربية الرياضية فى الوطن
العربى، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

٣٧- يوسف ذهب ومحمد جابر وغادة عبد الحميد : موسوعة الإيقاع الحيوى، ج١، منشأة
المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 38- Bill Beswick: Focused for Soccer Developing Awining Mental Approach, Human Kinetic, Champaign IL., 2001.
- 39- European Journal: Applied Physiology, 1989.
- 40- Ian, M. Cockeril: Psychological Skills Training for Hammer Throwers, Birmingham, Eng., 2001.
- 41- Kouted Akis: Seasonal Variation in Fitness Parameters in Competitive Athletes, Sports Medicine, Kuckland, Eng., 1995.
- 42- Manger Leider, S.: Training for the olympicgames with Mind and Body perceptual and Motor Skills Missoula, Mon., 1996.
- 43- Savoy, C.: Ayearly Mental Training Program For a College Basketball Player, Sport Psychologist, Champaign, Ill., June, 1993.
- 44- Trime, M. & Morgan, W.: Influence of time of day on pshychological Responses to Exercise., Influence of Sports Medicine; Auckland, vol. 20. Part 5, 1995.