

تأثير تنمية بعض المهارات النفسية على دقة أداء الضربة المُسقطَة لدى لاعبي الإسكواش

*م.د/ خالد نعيم على محمد

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد تقدمت أساليب التدريب الرياضى لتحقيق طفرة فى المجالات الرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية بشكل يثير الدهشة مستفيدة من ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف،والتي تهدف إلى الوصول لأفضل المستويات الرياضية فى المواقف التنافسية فى مجال تخصصه،وفى حدود ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية،لذلك لم يعد كل من الإعداد البدنى والمهارى والخططى هو الفاصل فى تحديد الأفضل للفوز فى المنافسة الرياضية، بل أصبح الإعداد النفسى بكل مراحل وخطواته هو العامل الحاسم فى تحقيق التفوق الرياضى.

ويشير أسامة راتب (2004) إلى أن سر التفوق فى المنافسات الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادة الرياضى من قدراته العقلية بجانب قدراته البدنية،وذلك لأن الأداء الرياضى الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية وهما كوجهى العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما (13:7).

ويذكر ماك بريد Mc Bride (2005) أن الفرد الرياضى المتدرب تدريباً عقلياً جيداً غالباً ما يكون متمتعاً بمستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والمهارية إضافة إلى قدرته على سرعة إتخاذ القرار وزيادة الثقة بالنفس لديه كما يمتلك القدرة على توزيع الجهد توزيعاً جيداً بين الأفعال الحركية المختلفة (12:29) .

ويضيف مصطفى باهى وسمير عبد القادر (1999) أن إستخدام التدريب العقلى يمكن اللاعب من إعداد نفسه لكل الإحتمالات تقريباً أثناء المنافسة الرياضية، ومن ثم تزداد إحتمالية قدرته على التعامل مع الموقف بفاعلية أكثر أثناء المنافسة، كما يساهم فى الشعور بمزيد من الثقة بالنفس (23 : 46) .

ويشيرأسامه راتب (1995) لدور التدريب العقلى فى المجال الرياضى من خلال تقوية الممرات العصبية المرسلَة من الجهاز العصبى إلى العضلات العاملة مساعدة اللاعب فى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارة،مما يجعله أكثر ألفة لمتطلبات نجاح أدائها فى مواقف اللعب الفعلية فتكون قراراته مبنية على إستجابات صحيحة (5: 316) .

* مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

ويشير محمد العربي (2001) الى أن تطوير المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي يجب أن تسير جنباً الى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (20: 362) .

ويشير محمود عنان (1995) بأن القدرة على الإسترخاء من المهارات النفسية الهامة للتدريب الرياضي، وعلى اللاعب أن يتعلم ويكتسب هذه المهارة (الإسترخاء) لأن ذلك يساعده على خفض النشاط العقلي، وحدة الإسترخاء والتوتر العضلي والضغط النفسي والقلق. (22: 274).

ويشير كلا من أسامه راتب (2004) ومحمد العربي (1995) بأن التصور العقلي مهارة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويعني ذلك أن التصور العقلي يساهم في إسترخاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة المؤداة، وذلك من خلال التدريب اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية، كما أن التصور العقلي للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد اللاعب على الأداء الصحيح عند تكرار الأداء. (18: 222)، (6: 117).

ويشير أسامه راتب (1995) أن مهارة تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة للرياضيين، وأن ذلك يمثل الأساس لنجاح عملية التعليم والتدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه وعدم التركيز يؤثران سلباً على الأداء، وأن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض إنجازاتهم الرياضية إلى تدنى مستوى التركيز وكثيراً ما نسمع الرياضي يقول بعد المنافسة مبرر ضعف مستوى الأداء أو فشله أنني أفقد تركيزي (5: 361) .

ويرى محمد العربي (1996) أن الإرتقاء بمستوى الأداء الفني أحد المشاكل الحقيقية التي تواجه قطاع الناشئين، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني والمهاري، وهنا تظهر أهمية التدريب العقلي للناشئين حيث يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية لتساهم في تطوير الأداء، وفي نفس الوقت تؤدي إلى تخفيف العبء البدني الملقى على الناشئ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي (18: 457) .

ويرى جمال الشافعي (2001) أن رياضة الإسكواش واحدة من أسرع الرياضات في العالم، حيث يمكن تعلمها بسهولة وهي تكسب ممارسيها صفات بدنية وخلقية متعددة، كما أنها

تتكون من مجموعة من المهارات الأساسية التي تميزها عن غيرها مستخدمة في ذلك المضرب والكرة، وتمارس في ملعب محاط بأربع حوائط ومنافس يتنافس على إحراز النقاط (10 : 5) . ويشير خالد نعيم (2000) أن مهارة الضربة المسقطة من الضربات الهجومية، إذ يقوم اللاعب بإسقاط الكرة من فوق اللوح الأمامي بقليل لحظة وقوف المنافس بعيداً خلف خط الإرسال الأرضي، مما لا يتيح له فرصة اللحاق بالكرة، وتساعد الضربة المسقطة على زيادة سرعة اللعب بالإضافة إلى التنوع في الضربات، ولذلك فهي من الضربات الناجحة في حالة إستخدامها مع المنافس الذي لا تسعفه لياقته البدنية، وتؤدي الضربة المسقطة بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي.

كما يرى بأن الضربة المسقطة تؤدي كما هو الحال في الضربة الأمامية والخلفية ولكن الإختلاف في أن الضربة المسقطة لا تحتاج إلى قوة ومرجحة المضرب لأعلى، ولكن يكون الإستعداد لتنفيذها مبكراً بحيث توهم المنافس بضرب الكرة بقوة ثم تسقط على الحائط الأمامي منخفضة، وبعد أداء الضربة المسقطة مباشرة لا يفضل الرجوع لمكان ملتقى خط الإرسال الأرضي مع خط المنتصف بخط مستقيم حرصاً على عدم حدوث إعتراض بالجسم للمنافس مما يؤدي إلى إحتساب خطأ قانوني (13 : 27-28) .

ويستعرض الباحث العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تشير إلى أهمية التدريب العقلي في تطوير المهارات النفسية والمهارات الحركية لدى الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية ومن هذه الدراسات: حامد محمد الكومي (2003) (11)، عادل صبري ومحمد يوسف (2004) (16)، أشرف إسماعيل خطاب (2005) (8)، هشام محمد أنور (2005) (25)، سحر عبد العزيز على (2006) (15)، محمد أحمد بدر (2006) (17)، أحمد أمين محمد (2008) (2)، نادية محمد طاهر (2008) (24)، السيد محمد أبو النور (2009) (9) ومن خلال هذا المسح المرجعي لاحظ الباحث أن هذه الدراسات العلمية رغم أهميتها بالنسبة للرياضيين إلا أنها تركزت في تطوير المهارات النفسية وتعليم المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء الفني في الأنشطة الرياضية المختلفة، ولم تتعرض دراسة واحدة في حدود علم الباحث لتطوير المهارات النفسية ودقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش.

كما لاحظ الباحث من خلال خبرته العملية والعملية في مجال رياضة الإسكواش إنخفاض مستوى دقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبي بعض الإسكواش، حيث يشير الواقع إلى إهتمام المدربين في مجال الإسكواش بالإعداد البدني والفني والخططي دون أي إهتمام بالجانب

النفسي للاعبى الإسكواش وذلك بالرغم من أن الأداء الفنى (المهارى - الخططى) فى رياضة الإسكواش يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية، فنية، نفسية وعقلية.

ومن هنا ظهرت مشكلة البحث فى محاولة التعرف على إمكانية إستخدام برنامج للتدريب العقلى لتنمية بعض المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ومعرفة تأثيره على دقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبى الإسكواش.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى وضع برنامج مقترح للتدريب العقلى والتعرف على تأثيره على ما يلى:

1- بعض المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لدى لاعبى الإسكواش.

2- دقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبى الإسكواش.

فروض البحث:

1- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلى تأثيراً إيجابياً على بعض المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لدى لاعبى الإسكواش.

2- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلى تأثيراً إيجابياً على دقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبى الإسكواش.

مصطلحات البحث:

التدريب العقلى Mental Training:

ويشير محمد العربى (1996) أنه "عملية ذهنية يشاهد خلالها اللاعب نفسه وهو يؤدي أشياء معينة أو أنه يتحرك بطريقة معينة" (18 : 188) .

الإسترخاء Relaxation :

كما يرى "إنسحاب مؤقت متعمد من النشاط الممارس يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية، ويتميز الإسترخاء بغياب النشاط والتوتر". (168 : 18).

التصور العقلى Mental Imagery:

ويشير محمد العربى (1996) بأنه "إسترجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى" (18 : 220) .

تركيز الانتباه Concentration:

يشير محمد حسن علاوى (2002) إلى أنه هو "القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن" (21: 283) .

رياضة الاسكواش Squash Sport :

يعرفها سامى كاشور (1987) بأنها "إحدى أنواع رياضات المضرب التي تمارس بين حوائط مختلفة الارتفاعات بين لاعبان يتناوران في ضرب كرة اسكواش بمضربهما" (14: 8) .

الدراسات المرتبطة :

قام حامد محمد الكومى (2003) بدراسة إستهدفت التعرف على أثر التدريب العقلى المدعم بالأداء العملى على بعض المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الانتباه)، والسلوك الخططى الهجومى لدى ناشئ كرة اليد تحت 16 سنة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) ناشئاً، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلى - إختبار تركيز الانتباه، ومن أهم النتائج: يؤثر التدريب العقلى المدعم بالأداء العملى إيجابياً على تنمية المهارات العقلية (قيد البحث) والسلوك الخططى الهجومى لدى ناشئ كرة اليد (11) .

كما أجرى عادل صبرى ومحمد يوسف (2004) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات العقلية (الإسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلى) ومستوى أداء بعض اللكمات لدى ملاكمى الدرجة الأولى، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة عددها (22) ملاكماً، ومن أدوات البحث: إختبار تركيز الانتباه - مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلى، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلى إيجابياً على تطوير المهارات العقلية ومستوى أداء بعض اللكمات لدى ملاكمى الدرجة الأولى (16) .

أجرى أشرف إسماعيل خطاب (2005) دراسة إستهدفت التعرف على التدريب العقلى وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وإستراتيجية الأداء لدى لاعبي المبارزة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) مبارزين تحت (20) سنة بنادى السلاح المصرى، ومن أدوات البحث: إختبار الهجوم المركب - إختبار إستراتيجيات الأداء، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى المتغيرات النفسية (وضع الهدف - الحديث الذاتى - التحكم الإنفعالى - الآلية - النشاط التنافسى) ومستوى أداء الهجوم المركب لصالح القياس البعدى (8) .

أجرى بوريس ومايكل Boris & Michael (2005) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي والتغذية الراجعة على أداء الرياضيين الناشئين، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (78) سباحاً، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي، ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية قيد البحث والإنجاز الرقمي لسباحة 50 متر حرة (26) .

أجرى هشام محمد أنور (2005) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (30) طالباً بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار الشبكة لتركيز الانتباه، ومن أهم النتائج: البرنامج المقترح للتدريب العقلي يؤثر إيجابياً على المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ودقة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد (25) .

أجرت سحر عبد العزيز على (2006) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لسباحي المنافسات، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (14) سباحاً من 13 - 15 سنة، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار الشبكة لتركيز الانتباه، ومن أهم النتائج: تؤثر استراتيجية التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) والإنجاز الرقمي لسباحة 100 متر حرة (15) .

قام محمد أحمد بدر (2006) بدراسة إستهدفت التعرف على أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئي هوكي الميدان، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) ناشئي هوكي، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: فاعلية برنامج التدريب العقلي المقترح في تطوير المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئي الهوكي (17) .

أجرى أحمد أمين محمد (2008) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير تطوير المهارات النفسية على بعض المجموعات للكمية لناشئي الملاكمة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) ملاكماً تحت 17 سنة، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار الشبكة لتركيز الانتباه، ومن أهم النتائج: البرنامج المقترح

للتدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير المهارات النفسية ومستوى أداء المجموعات للكمية لناشئى الملاكمة (2) .

قام كوكريل Cockril (2008) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة إحدى المهارات الحركية المركبة المغلقة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (5) لاعبين، ومن أدوات البحث: إختبار تركيز الإنتباه لنديفر Nideffer - مقياس التصور العقلي، ومن أهم النتائج: يؤثر برنامج التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لمتسابقى إطاحة المطرقة (27) .

بينما أجرت نادية محمد طاهر (2008) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي للناشئين فى السباحة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) سباحاً تحت (15) سنة، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: يؤثر برنامج التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية (التصور العقلي - شبكة التركيز) والمستوى الرقمي لسباحى 100 متر حرة للناشئين (24) .

قام السيد محمد أبو النور (2009) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج لتنمية الإنتباه والتصور العقلي على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى رياضة الهوكى لطلبة كلية التربية الرياضية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالمنصورة، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على الإنتباه والتصور العقلي ومستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة فى رياضة الهوكى (9) .

الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

ساعدت الدراسات المرتبطة الباحث فى إختيار منهجية البحث وتصميم البرنامج المقترح للتدريب العقلي، واختيار أدوات جمع البيانات سواء البدنية والمهارية والنفسية، وكذلك اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث الحالى.

كما أستفاد الباحث من نتائج هذه الدراسات فى تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالإستعانة بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وبإستخدام القياس القبلى البعدى.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الإسكواش بنادى هليوبوليس الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصرى للإسكواش فى الموسم التدريبى 2010/2009، والبالغ عددهم (10) ناشئين تحت 15 سنة، وعدد (6) ناشئين كعينة إستطلاعية، وقد تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات التالية: السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى - الذكاء - القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه - دقة أداء الضربة المسقطة، وجدولي (1)، (2) يوضحان ذلك.

جدول (1)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى متغيرات السن والطول

ن = 10

والوزن والعمر التدريبى والذكاء لعينة البحث

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	14.10	0.55	13.95	0.82	
الطول الكلى للجسم	سم	160.25	4.19	159.00	0.89	
الوزن	كجم	44.00	2.87	43.25	0.78	
العمر التدريبى	سنة	5.70	0.79	5.50	0.76	
الذكاء	درجة	41.00	4.91	39.50	0.92	

يتضح من جدول (1) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث فى متغيرات السن والطول والوزن والذكاء قد إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المهارات النفسية

ن = 10

(قيد البحث) ودقة أداء الضربة المسقطة

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
المهارات النفسية :	القدرة على الإسترخاء	درجة	34.30	4.39	33.50	0.55
التصور العقلى	درجة	60.60	6.52	59.00	0.74	
تركيز الإنتباه	درجة	9.00	2.33	8.50	0.64	
دقة أداء الضربة المسقطة :	من الضربة الجانبية	درجة	2.30	1.14	2.00	0.79
من الضربة العكسية	درجة	1.80	1.01	1.50	0.89	
من الضربة المسقطة	درجة	1.60	0.95	1.50	0.32	
من الباك وول	درجة	1.80	0.97	1.50	0.93	
من الضربة المستقيمة	درجة	1.70	0.99	1.50	0.61	
من مهارة الارسال	درجة	1.60	0.91	1.50	0.33	

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى المتغيرات النفسية ودقة أداء الضربة المسقطة قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية فى علم النفس الرياضى ورياضة الإسكواش (3)، (4)، (12)، (9) تم تحديد أدوات جمع البيانات وتقسيمها إلى ما يلى:

أولاً: الإختبارات النفسية والعقلية قيد البحث

1- مقياس القدرة على الإسترخاء:

هذا المقياس وضعه فى الأصل "فرانك فيتال" Frank Vital (1971) تحت عنوان Your Ability to Relax، وأعد صورته العربية "علاوى وأحمد السويفى (1981)، ويتكون هذا المقياس من (15) عبارة تتيح الفرصة للمختبر التعبير عن قدرته على الإسترخاء العضلى والعقلى الإرادى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس (21: 373) .

2- مقياس التصور العقلي:

قام بإعداد هذا المقياس محمد العربي وماجدة إسماعيل (1996) تحت عنوان " التصور العقلي في المجال الرياضي" ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي، وقد أشتمل على إثنين من المواقف الرياضية هما أولاً: الممارسة الفردية، ثانياً: الأداء في المنافسة، وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي وهي:

- التصور البصري.
- التصور الإنفعالي.
- التصور السمعي.
- التحكم في التصور.
- التصور الحس - حركي.
- التصور الداخلي (19: 343- 350) .

3- إختبار شبكة التركيز:

هذا الإختبار وضعته في الأصل دورثي هاريس Dorthy,H (1987) لقياس تركيز الإهتمام، وأعد صورته العربية محمد العربي (1996) ويتكون هذا الإختبار من مجموعة من الأرقام من صفر حتى تسعة وتسعون داخل مربعات يقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة، ويطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له، وذلك بوضع علامة على هذا المربع، ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الدقيقة، مع مراعاة أن يتكون الرقم الذي يتم تحديده من عددين، ويتميز هذا الإختبار بأنه يمكن تقديمه عدة مرات لإختلاف البداية في كل مرة إلى جانب إمكانية إعادة توزيع الأرقام إذا إستخدمت مرات عديدة (19: 389- 391) .

4- إختبار الذكاء المصور: إعداد/ أحمد زكي صالح (1987)(3) ويهدف إلى تصنيف الأفراد وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد وهو صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية.

ثانياً: طريقة التخيل الإسترخائي : ملحق (2)

أشار أسامه راتب (2001) نقلاً عن ديفيد كايوس David Kauss (1980) على هذه الطريقة إسم "التخيل الإسترخائي" نظراً لأن التصور يمثل أهمية أساسية في هذه الطريقة حيث يكرر اللاعب كلمات أو جملاً قصيرة يكون لها مغزى في الشعور بالإسترخاء لأعضاء جسمه جميعاً مثل أشعر بالهدوء بدأت أشعر بالإسترخاء، أشعر أن التنفس سهل وعميق، أشعر بأن ذهني صافي، وليس من الضروري أن يلتزم اللاعب بمثل العبارات السابقة، ولكن قد يجد كلمات معينة أخرى تحقق له الشعور بقدر أكبر من الراحة والإسترخاء (6 : 165 - 167) .

ثالثاً: إختبار دقة مهارة الضربة المسقطة: ملحق (3)

إستخدم الباحث إختبار دقة أداء مهارة الضربة المسقطة،والذى يقيس دقة هذه المهارة من مختلف المهارات الهجومية المرتبطة بها(الجانبية - العكسية - المسقطة - الباك وول - المستقيمة - الارسال) وهذا الإختبار من إعداد خالد محمد فادى (2008)(12).

رابعاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن.
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- مضارب وكرات إسكواش قانونية.
- ملعب إسكواش.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من 2010/6/10 وحتى 2010/6/20 على عينة قوامها (6) ناشئين إسكواش تحت 15 سنة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وإستهدفت التعرف على ما يلى:

1- مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.

2- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً:معامل الصدق للإختبارات النفسية قيد البحث:

لحساب صدق الإختبارات النفسية (مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلى - إختبار شبكة التركيز) قام الباحث باستخدام الصدق المنطقي، وذلك عن طريق عرض الإختبارات النفسية قيد البحث على عدد (3) من المتخصصين فى علم النفس العام والرياضي (ملحق 5) لإبداء الرأي فى مدى مطابقة ومنطقية عبارات الإختبارات لما وضعت من أجله،وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية تراوحت ما بين (90% : 100%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه الإختبارات النفسية قيد البحث.

ثانياً: معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث:

لحساب معامل الصدق إستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداها مميزة قوامها (عدد 6 ناشئين تحت 17 سنة من نادى المعادى الرياضى)،وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات المهارية قيد البحث،والأخرى غير مميزة قوامها(عدد 6 ناشئين تحت 15 سنة عينة البحث الإستطلاعية) وقد تم حساب قيمة "ت" بين أفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات المهارية وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

معامل الصدق لاختبارات دقة أداء الضربة المسقطة فى الإسكواش ن = 12

البيان المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة مميزة ن=6		مجموعة غير مميزة ن=6		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
دقة أداء الضربة المسقطة: من الضربة الجانبية	درجة	4.53	0.72	2.21	0.59	*5.52
من الضربة العكسية	درجة	4.00	0.81	1.73	0.53	*5.28
من الضربة المسقطة	درجة	4.00	0.76	1.55	0.41	*6.28
من الباك وول	درجة	4.11	0.79	1.81	0.38	*5.88
من الضربة المستقيمة	درجة	4.25	0.85	1.67	0.35	*6.29
من مهارة الارسال	درجة	4.19	0.70	1.53	0.43	*7.19

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.228 * دال عند مستوي دلالة 0.05

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين العينتين المميزة وغير المميزة في اختبارات دقة أداء الضربة المسقطة فى الإسكواش ولصالح العينة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث.

ثالثاً: معامل الثبات للاختبارات النفسية والمهارية قيد البحث:

لحساب معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادته، واستخدمت بيانات معامل الصدق للمجموعة غير المميزة كتطبيق أول، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة، وبفاصل زمنى قدره (3) أيام من التطبيق الأول للاختبارات المهارية، أما الاختبارات النفسية فكان الفاصل الزمنى بين التطبيقين الأول والثانى (10) أيام، على أن يتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل الثبات للاختبارات النفسية ودقة أداء

الضربة المسقطة فى الإسكواش

ن=6

البيان	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		س	ع	س	ع	
المهارات النفسية :						
القدرة على الإسترخاء	درجة	34.20	3.29	34.50	4.11	*0.875
التصور العقلى	درجة	60.70	5.86	61.60	6.24	*0.869
تركيز الإنتباه	درجة	9.00	1.21	9.10	1.33	*0.897
دقة أداء الضربة المسقطة:						
من الضربة الجانبية	درجة	2.21	0.59	2.33	0.51	*0.901
من الضربة العكسية	درجة	1.73	0.53	1.85	0.46	*0.900
من الضربة المسقطة	درجة	1.55	0.41	1.61	0.38	*0.897
من الباك وول	درجة	1.81	0.38	1.93	0.35	*0.902
من الضربة المستقيمة	درجة	1.67	0.35	1.85	0.39	*0.889
من مهارة الارسال	درجة	1.53	0.43	1.69	0.47	*0.895

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي دلالة 0.05 = 0.811 * دال عند مستوي 0.05

يتضح من جدول (4) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوي بدلالة 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات النفسية قيد البحث ودقة أداء الضربة المسقطة فى الإسكواش مما يشير إلى ثبات هذا الاختبارات عند إجراء القياس.

المعاملات العلمية لإختبار الذكاء المصور:

تم حساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) لإختبار الذكاء المصور عن طريق حساب معامل الثبات بواسطة التطبيق ثم إعادة التطبيق بفواصل زمنى قدره (10) أيام من التطبيق الأول، وذلك فى الفترة من 2010/6/10 وحتى 2010/6/20، وتم حساب معامل الصدق الذاتى بحساب الجذر التربيعى لمعامل الثبات، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاختبار الذكاء المصور ن = 6

البيان الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
		س	ع	س	ع		
الذكاء المصور	درجة	40.33	6.19	41.51	6.35	0.842	0.918

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.811 * دال عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لاختبار الذكاء المصور مما يشير إلى ثبات الاختبار والذي بلغ (842 ، 0) وبلغ معامل الصدق الذاتي للاختبار (0.918) مما يشير إلى صدق الاختبار.

برنامج التدريب العقلي المقترح:

قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع والدراسات العلمية الخاصة ببرامج التدريب العقلي مثل: أسامة راتب (1995)(5)، محمد العربي (1996) (18)، أسامة راتب (2001)(6)، علاوى (2002) (21)، ودراسة كل من: حامد محمد الكومى (2003)(11)، عادل صبرى ومحمد يوسف (2004)(16)، أشرف إسماعيل خطاب (2005)(8)، هشام محمد أنور (2005) (25)، سحر عبد العزيز على (2006)(15)، محمد أحمد بدر (2006)(17)، أحمد أمين محمد (2008)(2)، نادية محمد طاهر (2008)(24)، السيد محمد أبو النور (2009)(9) وذلك لحصر برامج التدريب العقلي المختلفة لدراساتها وتحليلها حتى يتسنى للباحث وضع محتوى وأبعاد البرنامج المقترح للتدريب العقلي فى الدراسة الحالية.

أهداف البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

- تحسين المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لدى لاعبي الإسكواش.

- تطوير دقة مستوى أداء الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش.

محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

أسس وضع البرنامج :

- 1- الفرق بين الإنقباض والإنبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العضلى.
- 2- إستخدام الربط بين الرموز رمز الزفير ورمز الحجرة العقلية للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العقلي.

3- إستخدام أبعاد التصور العقلى (البصرى - السمعى - الحس حركى) للوصول إلى أفضل النتائج.

4- إستخدام أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى والخارجى الضيق.

محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلى:

تضمن البرنامج المقترح للتدريب العقلى على المهارات النفسية التالية:

- الإسترخاء العضلى Muscular Relaxation

- الإسترخاء العقلى Mental Relaxation

- التصور العقلى Mental Imagery

- تركيز الإنتباه Concentration

أولاً: الإسترخاء العضلى :

يعتبر الإسترخاء العضلى هو البعد الوحيد فى البرنامج الذى يتضمن العمل البدنى مع العضلات المختلفة، وقد تم إستخدام طريقة الإسترخاء التخيلى لـ **ديفيد كايوس** لتنفيذ هذا البعد، والتي 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 :

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

ثالثاً: التصور العقلى :

يعد هذا البعد من الأبعاد الهامة الذى يعكس تأثير برنامج التدريب العقلى المقترح على الأداء، وقد تم إستخدام تكرار تصور المراحل الفنية لأداء مهارة الضربة المسقطة فى الإسكواش عقلياً من خلال إستدعاء صور واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس الحركى، أى كل ما يختص بمراحل أداء هذه المهارة دون الأداء الفعلى لها.

رابعاً: تركيز الإنتباه :

يعتبر تركيز الإنتباه أحد الأبعاد الهامة فى البرنامج المقترح للتدريب العقلى لما له من تأثير فعال فى نجاح عملية التدريب. وقد تم إستخدام تدريبات تركيز الإنتباه على المراحل الفنية

لأداء مهارة الضربة المسقطة فى الإسكواش من حيث الأداء الفنى ودقة توجيه الكرة نحو الهدف وعملية التنفس أثناء الأداء، وأيضاً الجوانب الحس حركية.

خطوات تنفيذ وحدات البرنامج:

- 1- من وضع الرقود على الظهر بحيث يكون الجسم فى وضع مستقيم ومسترخياً مع مراعاة أن توضع أجزاء الجسم المختلفة بقدر مساو على الأرض دون حدوث تحميل زائد على جزء معين من الجسم يزيد عن أجزاء الجسم الأخرى، ومن الأفضل أن يتم غمض العينين قليلاً.
- 2- أداء مجموعة من التدريبات التى تتسم بالإنقباض الشديد للمجموعات العضلية والثبات فترة تتراوح بين (4) إلى (5) ثوانى يعقبها الرجوع إلى حالة الإسترخاء.
- 3- أداء مجموعة من تدريبات التحكم فى التنفس عن طريق تبادل أخذ الشهيق العميق ببطء والإحتفاظ به داخل الصدر ثم أداء الزفير بالتدريج.
- 4- أداء مجموعة من التصورات العقلية للمراحل الفنية لمهارة الضربة المسقطة فى الإسكواش.
- 5- أداء التصور العقلى لأداء مهارة الضربة المسقطة فى الإسكواش مع التركيز على بعض الجوانب الهامة مثل أدائها من مختلف المهارات الهجومية المرتبطة بها (الجانبية - العكسية - المسقطة - الباك وول - المستقيمة - الإرسال)، والتنفس المصاحب للأداء.
- 6- 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 لبرنامج التدريب العقلى المقترح:

- 1- الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلى (8) أسابيع.
 - 2- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (3) وحدات.
 - 3- زمن الوحدة التدريبية اليومية (30) دقيقة .
 - 4- إجمالى عدد الجلسات للتدريب العقلى (24) جلسة.
 - 5- عدد ساعات التدريب العقلى (12) ساعة.
- وجداول (6) يوضح التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلى.

جدول (6)

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلى

الأسبوع	المهارات النفسية	الطريقة	التقسيم الزمني	عدد الوحدات التدريبية
الأول الثاني	إسترخاء عضلى	الإسترخاء التخيلي بطريقة ديفيد كايوس	(25) فى إسترخاء عضلى (5) ق إستيقاظ	(3) جلسات (3) جلسات
الثالث الرابع	إسترخاء عقلى	التحكم فى النفس	(10) ق إسترخاء عضلى (15) ق إسترخاء عقلى (5) ق إستيقاظ	(3) جلسات (3) جلسات
الخامس السادس	التصور العقلى	تكرار تصور المراحل الفنية لمهارة الضربة المسقطه فى الإسكواش	(7) ق إسترخاء عضلى (10) ق إسترخاء عقلى (10) ق تصور عقلى (3) ق إستيقاظ	(3) جلسات (3) جلسات
السابع الثامن	تركيز الإنتباه	تثبيت العقل على أحد المراحل الهامة لأداء مهارة الضربة المسقطه فى الإسكواش	(7) ق إسترخاء عضلى (7) ق إسترخاء عقلى (13) تصور وتركيز (3) إستيقاظ	(3) جلسات (3) جلسات

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة فى الفترة من 2010/6/22 حتى 2010/6/2 كما يلي :

يوم الثلاثاء الموافق 2010/6/22:

- إختبار الذكاء المصور.

- إختبار تركيز الإنتباه.

يوم الخميس الموافق 2010/6/24:

- مقياس القدرة على الإسترخاء.

- مقياس التصور العقلى.

يوم الجمعة الموافق 2010/6/25:

- إختبار دقة الضربة المسقطه من المهارات (الجانبية - العكسية - المسقطه - الباك وول - المستقيمة - الارسال).

تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلى:

تم تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلى (ملحق 4) فى الفترة من 2010/6/27 وحتى

2010/8/21 وذلك لمدة (8) أسابيع متصلة بواقع (3) وحدات تدريبية فى الأسبوع على أفراد

عينة البحث الأساسية، وذلك قبل بدء الجزء الرئيسى (بدنى - مهارى) من الوحدة التدريبية اليومية ،وبعد ذلك تم تطبيق البرنامج التدريبى الموضوع من قبل المدرب على أفراد عينة البحث الأساسية.

القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية فى الفترة من 2010/8/23 وحتى 2010/8/26 على أفراد عينة البحث الأساسية بنفس الشروط والترتيب الذى أجريت به القياسات القبلية. المعالجات الإحصائية:

للتحقق من أهداف البحث وإختباراً للفروض إستخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائى للبحوث والعلوم الإجتماعية (SPSS) فى المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية بإستخدام:

Mean - المتوسط الحسابى

Standard Deviation - الإنحراف المعيارى

Median - الوسيط

Skewness - معامل الالتواء

Correlation Coefficients - معامل الارتباط البسيط

T.Test - إختبار "ت"

Ratios & Rates Test - إختبار النسب والمعدلات

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث

الأساسية فى المهارات النفسية (قيد البحث) ن = 10

البيان	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
المهارات النفسية :						
القدرة على الإسترخاء	درجة	34.30	4.39	38.80	4.16	*3.92
التصور العقلى	درجة	60.60	6.52	70.00	6.31	*3.55
تركيز الإنتباه	درجة	9.00	2.33	11.10	1.59	*4.17

* دال عند مستوى دلالة 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 2.262 = 0.05

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدي.

جدول (8)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المهارات النفسية (قيد البحث)

البيان	المجموعة الواحدة		المتغيرات
	قبلي	بعدي	
المهارات النفسية :			
القدرة على الإسترخاء	34.30	38.80	%13.12
التصور العقلي	60.60	70.00	%15.51
تركيز الإنتباه	9.00	11.10	%23.33

يتضح من جدول (8) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في دقة أداء الضربة المسقطة لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (%13.12 - %23.33).

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية

في دقة أداء الضربة المسقطة للاعبين الإسكواش

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
دقة أداء الضربة المسقطة :						
من الضربة الجانبية	درجة	2.30	1.14	3.40	1.20	*2.98
من الضربة العكسية	درجة	1.80	1.01	3.00	1.11	*3.14
من الضربة المسقطة	درجة	1.60	0.95	3.00	1.00	*3.35
من الباك وول	درجة	1.80	0.97	3.10	1.12	*3.12
من الضربة المستقيمة	درجة	1.70	0.99	3.20	1.15	*2.91
من مهارة الارسال	درجة	1.60	0.91	3.00	1.03	*3.26

* دال عند مستوى دلالة 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في دقة أداء الضربة المسقطة من (الجانبية - العكسية - المسقطة - الباك وول - المستقيمة - الارسال) لصالح القياس البعدي.

جدول (10)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية
في دقة أداء الضربة المسقطة للاعبين الإسكواش

البيان	المجموعة الواحدة		ن = 10
	قبلي	بعدي	نسب تحسن
دقة أداء الضربة المسقطة :			
من الضربة الجانبية	2.30	3.40	%47.83
من الضربة العكسية	1.80	3.00	%66.67
من الضربة المسقطة	1.60	3.00	%87.50
من الباك وول	1.80	3.10	%72.22
من الضربة المستقيمة	1.70	3.20	%88.24
من مهارة الارسال	1.60	3.00	%87.50

يتضح من جدول (10) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في دقة أداء الضربة المسقطة لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (%47.83 - %88.24).

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ - مناقشة نتائج الفرض الأول:

بملاحظة نتائج جدولى (7)،(8) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدى، كما أشارت النتائج إلى وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى المهارات النفسية قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية.

ويرجع الباحث هذا التحسن فى المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) إلى إستخدام أفراد عينة البحث الأساسية لبرنامج التدريب العقلى المقترح الذى أشتمل على تدريبات الإسترخاء العضلى والعقلى، وتدرجات التحكم فى التنفس بما فيها من إنقباض لمختلف المجموعات العضلية بالجسم، والتحكم فى هذه الإنقباضات لفترات زمنية قليلة (كما جاء فى طريقة التخييل الإسترخائى لـ **ديفيد كايوس**) لى يحدث التوتر والتحكم فى إخراجته تدريجياً مع الاسترخاء الكامل للعضلات العاملة فى مهارة الضربة المسقطة مما يؤدى إلى تنمية القدرة على التركيز فى إستخدام العضلات اللازمة للأداء الحركى، وكذلك تقليل الإجهاد وتفادى الإضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط الأداء والمنافسة بالإضافة إلى الإقلال من التوتر العضلى الأمر الذى يجعل الإستجابة الحركية أكثر فاعلية وسهولة.

كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى أن محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلى أدى إلى تنمية قدرة لاعبي الإسكواش على تركيز الإنتباه على المراحل الفنية لأداء مهارة الضربة المسقطة، والتدريب عليها مع التصور العقلى لأجزاء المهارة، والعمل على عزل التفكير عن المثيرات الخارجية والداخلية غير المرتبطة بالأداء.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **حامد محمد الكومى (2003) (11)**، **عادل صبرى ومحمد يوسف (2004) (16)**، **أشرف إسماعيل خطاب (2005) (8)**، **بوريس ومايكل & Boris Michael (2005) (26)**، **هشام محمد أنور (2005) (25)**، **سحر عبد العزيز على (2006) (15)**، **محمد أحمد بدر (2006) (17)**، **أحمد أمين محمد (2008) (2)**، **كوكريل Cockril (2008) (27)**، **نادية محمد طاهر (2008) (24)**، **السيد محمد أبو النور (2009) (9)** على أهمية برامج التدريب العقلى فى تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لدى الرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نولز **Noles (2002)** أن التدريب العقلي يساهم في زيادة الإستعداد للأداء، والتفكير الإيجابي، وزيادة قدرة الفرد على الإسترخاء العضلي والعقلي الإرادى وتركيز إنتباهه على الأداء غير المنفذ وخاصة قبل أداء المنافسة (14:31) .

وفى هذا الصدد يشير **جى ميكس Jay Mikes (1987)** إلى أن فائدة التدريب العقلي تكمن فى قدرته على تغيير صورة النفس السلبية منها إلى صورة إيجابية، وذلك من خلال قوى التصور والتركيز، فالأفكار السلبية تسبب التوتر والإنفعال الذى يؤدى إلى إنخفاض مستوى الأداء وتشتيت الإنتباه. (28: 146)

كما يضيف أسامة راتب **(2004)** أن التدريب العقلي وسيلة هامة يمكن من خلالها تكوين تصورات (خبرات سابقة)، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق عليه الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة فى عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منها (7: 117) .
وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذى ينص على: " يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لدى لاعبي الإسكواش".

ب - مناقشة نتائج الفرض الثانى:

أشارت نتائج جدولى (9)،(10) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى دقة أداء الضربة المسقطة فى الإسكواش لصالح القياس البعدي، كما أسفرت النتائج عن وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلى فى دقة أداء الضربة المسقطة فى الإسكواش.

ويرجع الباحث ذلك التحسن فى دقة أداء الضربة المسقطة فى الإسكواش لدى أفراد عينة البحث إلى إستخدام برنامج التدريب العقلي المقترح والذى يمثل أحد الطرق النفسية الذى تعمل على تدعيم الممرات العصبية فاللاعب من خلال إستحضار الصور الذهنية للمراحل الفنية لمهارة الضربة المسقطة فى الإسكواش والمواقف التى تنفذ فيها أثناء المباريات بشكل منظم يؤدى إلى الإشتراك الفعلى لعضلات جسمه فى هذه المهارة الحركية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **أحمد فوزى وطارق بدر الدين (2001)** إلى أن التدريب العقلي طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للاعبين، وتكمن أهمية التدريب العقلي فى التهيئة العقلية لتصوير أداء مهارة حركية معينة يتم خلالها استثارة

لمجموعة العضلات المسؤولة عن أداء تلك المهارة، وكذلك تنبيه حسي لمراكز المخ المسؤولة عن أداء تلك المهارة (1:208) .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: حامد محمد الكومى (2003)(11)، عادل صبرى ومحمد يوسف (2004)(16)، أشرف إسماعيل خطاب (2005)(8)، بوريس ومايكل & Boris Michael (2005)(26)، هشام محمد أنور (2005)(25)، سحر عبد العزيز على (2006)(15)، محمد أحمد بدر (2006)(17)، أحمد أمين محمد (2008) (2)، كوكريل Cockril (2008)(27)، نادية محمد طاهر (2008)(24)، السيد محمد أبو النور (2009)(9) على أن تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الحركى للرياضيين.

ويضيف محمود عنان (1995) بأهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة المثلى التي تساعد اللاعب على تعبئة قواه البدنية والانفعالية على نحو أفضل (22:312) .

ويوضح موراي Murray (2000) أن تركيز الانتباه يعتبر أحد أهم الخطوات فى طريق التفوق الرياضى التى يعتمد فيها اللاعب على نفسه فى جميع ردود أفعاله حيث أن فقد الإنتباه أو التركيز فى جزء من الثانية أثناء موقف محدد يمكن أن يشكل الفرق بين الفوز والهزيمة. (2:30)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: "يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلى تأثيراً إيجابياً على دقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش".

الاستخلاصات:

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

- 1- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لدى لاعبي الإسكواش تحت 15 سنة.
- 2- وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المهارات النفسية تراوحت ما بين (13.12% - 23.33%).
- 3- يؤثر تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) تأثيراً إيجابياً على تحسين دقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش تحت 15 سنة.
- 4- وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في دقة أداء الضربة المسقطة تراوحت ما بين (47.83% - 88.24%).

التوصيات:

استناداً إلى ما أشارت إليه نتائج البحث، وما توصل إليه من إستخلاصات، يوصى الباحث إلى مديري الأجهزة الفنية و المدربين للفرق والهيئات التي تعمل مع المنتخبات .
بما يلي :

- 1- ضرورة إستخدام برنامج التدريب العقلي المقترح لتحسين المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لما لها من تأثير إيجابي في تحسين دقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش تحت 15 سنة.
- 2- أهمية الدمج والتكامل بين التدريب العقلي والأداء العملي لمهارة الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش لمحاولة تحقيق أقصى إستفادة في تحسين دقة أداء المهارة قيد البحث.
- 3- الإهتمام بإستخدام تدريبات الإسترخاء العضلي والعقلي للوصول إلى مرحلة الصفاء الذهني قبل البدء في المباراة لما لها من تأثير فعال في تحسين التصور العقلي وتركيز الإنتباه ومن ثم تحسن دقة الأداء.
- 4- ضرورة إهتمام القائمين بتدريب لاعبي الإسكواش بالإعداد النفسي والعقلي عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.
- 5- إستخدام الإختبارات النفسية والمهارية (قيد البحث) لإنتقاء ناشئي الإسكواش.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين(2001):سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أحمد أمين محمد (2008):" تأثير تطوير المهارات النفسية على بعض المجموعات اللمكية لناشئي الملاكمة"، مجلة بحوث التربية الرياضية،المجلد(41)، العدد(77)، كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق.
- 3- أحمد زكى صالح (1987): اختبار الذكاء المصور - كراسة تعليمات الاختبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 4- أسامة كامل راتب (1990): دوافع التفوق فى النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- أسامة كامل راتب (1995): علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- أسامة كامل راتب (2001): تدريبات المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7- أسامة كامل راتب (2004): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- أشرف إسماعيل خطاب (2005):"التدريب العقلي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وإستراتيجية الأداء لدى لاعبي المبارزة"،مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد(38)، العدد(70)، كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق.
- 9- السيد محمد أبو النور (2009):" تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلى على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى رياضة الهوكى لطلبة كلية التربية الرياضية"،مجلة بحوث التربية الرياضية،المجلد(43)،العدد(81)، كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق.
- 10- جمال الشافعي (2001): الإسكواش (التاريخ - تعليم وتدريب المهارات - قواعد اللعب)، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 11- حامد محمد الكومى (2003): "أثر إستراتيجية مقترحة للتدريب الذهني المدعم بالأداء العملى على السلوك الخططى الهجومى لدى ناشئ كرة اليد"، المجلد (18)، العدد (2)، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 12- خالد محمد فادى (2008): "تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى الإسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- 13- خالد نعيم على (2000): "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبى الإسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- 14- سامي محمد كاشور (1987): "وضع مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري للاعبى الاسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 15- سحر عبد العزيز على (2006): "تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلى على بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمى لسباحى المنافسات"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (24)، العدد (3)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 16- عادل صبرى ، محمد يوسف (2004): "فاعلية التدريب العقلى فى تطوير اللكمات الهجومية لملاكمى الدرجة الأولى"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (20)، العدد (3)، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 17- محمد أحمد بدر (2006): "أثر استخدام التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئ هوكى الميدان"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 18- محمد العربى شمعون (1996): "التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 19- محمد العربى شمعون (1999): "علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 20- محمد العربى شمعون (2001): "التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط2، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 21- محمد حسن علاوى (2002): "علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، ط 2 ، دار الفكر العربى، القاهرة.

22- محمود عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

23- مصطفى باهى ، سمير عبد القادر (1999): سيكولوجية التفوق الرياضى وتنمية المهارة العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

24- نادية محمد طاهر (2008): "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمى للناشئين فى السباحة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (29)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

25- هشام محمد أنور (2005): "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة التصويب بالوثب عالياً فى كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (23)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

26-Boris, B., &Michael, B., (2003): The Effect of Mental Training with Biofeed back on the Performance of Young Athletes, Exercise and Sport psychology, Reinhard Steller Copenhagen, July.

27- CoCkeril, (2008): Psychological Skills Training for Hammer Throwers, Birmingham, Eng.

28-Jay Mikes,(1987):Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide, Leisure Press Pub., Champaign IL.

29- Mc Bride,(2005): Physical training as mental training (world wind school library.Website:<http://www.worldwideschool.org/Library/books/socl/education/physicaltrain.chap1.htm>).

30- Murrar, J.,(2000) : Attentional control in tennis,Web site:<http://www.tennisserver.com/mental equipment /me-11-95.html>.

31- Noles, S.,(2002): Visualization and mental imagery.

ملحق (1)

الإختبارات النفسية والعقلية

1- مقياس القدرة على الإسترخاء

إعداد/ فرانك فيتال Frank Vital (1971)

تعريب/ محمد حسن علاوى وأحمد السويفى (1981)

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	هل تميل إلى التغيير في حياتك؟				
2	هل تشعر بنوبات من القلق؟				
3	هل لديك وقت للإسترخاء والراحة قبل النوم؟				
4	هل أنت خالى من العصبية أو النرفزة الشديدة؟				
5	هل تتناوب نوبات من الصداع؟				
6	هل تقوم بهز رجلك أو طرقعة أصابعك أو قضم أظافرك؟				
7	هل تشعر بالتوتر عندما تجلس على مقعد لفترة طويلة؟				
8	هل ينتابك توتر وهل يمكنك التخلص منه؟				
9	هل تستيقظ منتعش بعد أن تأخذ غفوة أثناء النوم؟				
10	هل يمكنك التركيز فى موضوع واحد فقط؟				
11	عندما تمارس أى نشاط أو هواية محبة لك هل يشغل بالك شئ آخر؟				
12	هل تستيقظ منتعش فى الصباح؟				
13	هل يسهل عليك النوم ليلاً؟				
14	هل تستطيع أن تنسى همومك عندما تذهب للنوم ليلاً؟				
15	هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم؟				

(371 : 19)

2- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى

إعداد: محمد العربى ، ماجدة إسماعيل (1996)

قبل البدء فى تطبيق هذا المقياس تذكر أن:

- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل.
- يتطلب التصور العقلي إستخدام العديد من الحواس مثل: السمع، اللمس، الشم، والتذوق هذا بالإضافة إلى معايشة الحالة الإنفعالية المصاحبة.

ويشمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية وهى:

1- الممارسة الفردية.

2- مشاهدة الزميل.

3- اللعب مع الآخرين.

4- الأداء فى المنافسة.

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالية:

1- التصور البصري.

2- التصور السمعي.

3- الإحساس الحركى.

4- الحالة الانفعالية المصاحبة.

5- التحكم فى الصورة.

6- التصور العقلي من منظور داخلي.

تعليمات عامة:

1- التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.

2- التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.

3- استخدام التصور العقلي فى الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء.

تعليمات خاصة بالموقف:

1- التفكير فى الموقف الرياضي المحدد.

2- التفكير فى مكان وتوقيت حدود الموقف الرياضي.

3- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.

4- عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً.

5- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي. ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي فى كل موقف من المواقف الأربعة وفى الأبعاد الستة أيضاً.

أقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر:

- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلي الشخصى.
- هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة.
- المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذى ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي وذلك وفقاً لما يلى:

أولاً: العبارات الأربع الأولى

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد:

- عدم تواجد صورة كلية
 - وجود صورة ولكن غير واضحة
 - صورة متوسطة الوضوح
 - صورة واضحة
 - صورة واضحة تماماً
- ضع دائرة حول الرقم 1
- ضع دائرة حول الرقم 2
- ضع دائرة حول الرقم 3
- ضع دائرة حول الرقم 4
- ضع دائرة حول الرقم 5

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من بعدين (نعم) أو (لا)، والمطلوب وضع علامة (✓) أمام المربع الذى تراه مناسباً.

ويجب مراعاة النقاط التالية:

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.
- الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.
- رجاء الإجابة على جميع العبارات فى كل موقف.

الموقف الأول: الممارسة الفردية

- 1- اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين فى النشاط الرياضى مثل: الرمية الحرة فى كرة السلة، جملة حركية على جهاز العقلة، الإرسال فى التنس، ضربة الجزاء فى كرة القدم، دفع الجلة، سباحة الفراشة وغيرها.
- 2- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة أو الموقف فى المكان الذى تتدرب فيه عادة (صالة تدريب، حمام سباحة، ملعب، مضمار) مع عدم تواجد أي شيء آخر.

3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.

4- حاول أن تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.

5- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
4	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

الموقف الثاني: الممارسة مع آخرين:

1- التصور العقلي لنفس المهارة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.

2- التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.

3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.

4- التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

5- حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيفية الإحساس الحركى بالأداء فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الإنفعالية فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
5	إلى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل:

1- التفكير فى زميل أن أحد اللاعبين يؤدى مهارة أو موقف معين فى منافسة.

2- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.

3- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح فى جزء هام

من المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت زميلك فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأين نفسك تستمع للأصوات فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيف تشعر بجسمك أثناء حركاتك فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الإفعالية فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
5	إلى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

الموقف الرابع: الأداء فى المنافسة:

- 1- التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق فى أحد المنافسات.
- 2- التصور العقلي للأداء الناجح والفاثق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق و الجمهور.
- 3- غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريباً.
- 4- التصور العقلي فى أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع ما تراه

م	العبـارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك فى موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
2	كيف استمعت إلى الأصوات فى موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
3	كيف شعرت بالأداء الناجح فى المنافسة؟	1	2	3	4	5
4	كيف شعرت بالانفعالات فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبـارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
5	إلى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة؟	1	2	3	4	5

م	العبـارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

مفتاح التصحيح للاختبار:

يتم تقدير الدرجات فى هذا المقياس وفقاً لما يلى:

أولاً: جمع الدرجات التى تم الحصول عليها فى العبارة رقم (1) فى المواقف الأربعة لتمثل التصور البصرى.

ثانياً: جمع الدرجات التى تم الحصول عليها فى العبارة رقم (2) فى المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعى.

ثالثاً: جمع الدرجات التى تم الحصول عليها فى العبارة رقم (3) فى المواقف الأربعة لتمثل الإحساس الحركى.

رابعاً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (4) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.

خامساً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (5) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

سادساً: الاستجابات (نعم) على العبارة رقم (6) في المواقف الأربعة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي، والاستجابات (لا) تحدد التصور العقلي من منظور خارجي.

تقدير المستوى:

يتم التقدير لمستوى التصور العقلي في كل بعد على حدة وفقاً لما يلي:

1	ممتاز	20 – 18
2	جيد	17 – 15
3	متوسط	14 – 12
4	ضعيف	11 – 8
5	ضعيف جداً	7 – 4

(19 : 343 – 350)

3- اختبار شبكة التركيز

إعداد/ دورثى هاريس Dorothy Harris (1987)

تعريب/ محمد العربى شمعون (1996)

الاسم:----- التاريخ:-----

السن:----- النشاط:-----

التعليمات:

- مدة الإختبار دقيقة واحدة.
- يبدأ الإختبار مع إشارة البدء.
- يتم تحديد رقم البداية.
- يبدأ شطب المربعات فى ترتيب رقمى بداية من الرقم الذى سبق تحديده.
- حاول شطب أكبر عدد ممكن المربعات.
- يتم احتساب الزمن لأقرب 10/1 من الثانية.

84	27	51	78	95	52	13	85	61	55
28	60	92	4	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

(391 – 389 : 19)

4- إخبار الذكاء المصور
إعداد/ أحمد ذكى صالح (1987)

45 44 43 42 41 40 39 38 37 36

45 44 43 42 41 40 39 38 37 36

ملحق (2)

طريقة "ديفيد كايوس" 1980

التخيل الإسترخائى

- أطلق ديفيد كايوس على هذه الطريقة أسم "التخيل الإسترخائى" نظراً لأن التصور يمثل أهمية أساسية فى هذه الطريقة، والتي تتمثل في الخطوات الإجرائية التالية:
- 1- يحتاج هذا الأسلوب إلى مكان ملائم يتسم بالهدوء والأمان، ويحتاج إلى استعداد جيد من حيث الشعور بالراحة التامة من قبل اللاعب.
 - 2- يجب أن يتخذ اللاعب وضعاً مريحاً سواء من حيث الرقود، أو الجلوس على كرسي ملائم وكلما أمكن الحصول على راحة أكثر في الوضع الابتدائي لأداء التدريب الإسترخائى كلما ساعد ذلك على جعل خبرة الاسترخاء أكثر عمقاً.
 - 3- يغلق اللاعب عينيه، ويحاول أن يتصور أو يستدعى منظرًا جميلاً، يبعث السعادة والرضا، مع مراعاة استخدام حواس الجسم المختلفة المكملة للإحساس بهذا المنظر ويمكن تخيل هذا المنظر سواء كان واقعياً أو مبتكراً، حيث ذلك يساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الاسترخاء، وسوف يدور فى مخيلة اللاعب بعض الأشياء التي لا يحبها والمطلوب الاستمرار لمدة حوالي خمس دقائق حتى يستقر اللاعب مع المنظر الذى يستريح له.
 - 4- يركز اللاعب الانتباه على الإحساس الجسمى، ويدع الأفكار تسير بعيداً عن ذهنه، دون تصارع منها.
 - 5- يؤدى اللاعب الشهيق العميق لمدة خمسة إلى عشر ثوانى مع إنقباض عضلات الجسم لأقصى ما يستطيع اللاعب.
 - 6- يؤدى اللاعب الزفير العميق مع إسترخاء جميع عضلات الجسم، والشعور أن التوتر ينساب خارج الجسم وأن جسمه فى وضع مريح.
 - 7- يكرر اللاعب كلمات أو جملاً قصيرة يكون لها مغزى فى الشعور بالإسترخاء لأعضاء جسمه جميعاً مثل أشعر بالهدوء، بدأت أشعر بالإسترخاء، أشعر أن التنفس سهل وعميق، أشعر بأن ذهني صافى، وليس من الضروري أن يلتزم اللاعب بمثل العبارات السابقة، ولكن قد يجد كلمات معينة أخرى تحقق له الشعور بقدر أكبر من الراحة والإسترخاء.

(4 : 165 - 167)

ملحق (3)

إختبارات دقة أداء الضربة المسقطة

1- إختبار دقة أداء الضربة المسقطة (Drop Shot)

من الجانبية (Side Wall)

غرض الإختبار:

قياس دقة الضربة المسقطة (Drop Shot) كرد على مهارة الجانبية (Side Wall)

الأدوات المستخدمة:

- مضرب إسكواش - كرة إسكواش - شريط لاصق

وصف الإختبار:

- يقف اللاعب فى منتصف الملعب عند (T)
- يتم عمل ثلاث مربعات بالشريط اللاصق فى ركن الملعب الأمامى طول ضلع المربع 1م.
- يقوم المختبر بلعب الكرة جانبية (Sidw Wall)
- يقوم اللاعب برد الكرة مسقطة (Drop Shot) ومحاولة إسقاطها داخل أحد المربعات.

شروط الإختبار:

- يعطى اللاعب خمس محاولات.
- يسجل اللاعب ثلاث نقاط فى إصابة المربع رقم (1)
- يسجل اللاعب نقطتان فى إصابة المربع رقم (2)
- يسجل اللاعب نقطة واحدة فى إصابة المربع رقم (3)
- يسجل اللاعب متوسط مجموع الخمس محاولات.

2- إختبار دقة أداء الضربة المسقطة (Drop Shot)

من العكسية (Cross)

غرض الإختبار:

قياس دقة الضربة المسقطة (Drop Shot) كرد على مهارة العكسية (Cross) .

الأدوات المستخدمة:

- مضرب إسكواش
- كرة إسكواش
- شريط لاصق

وصف الإختبار:

- يقف اللاعب فى منتصف الملعب عند (T)
- يتم عمل ثلاث مربعات بالشريط اللاصق فى ركن الملعب الأمامى طول ضلع المربع 1م
- يقوم المختبر بلعب الكرة عكسية (Cross)
- يقوم اللاعب برد الكرة مسقطة (Drop Shot) ومحاولة إسقاطها داخل أحد المربعات .

شروط الإختبار:

- يعطى اللاعب خمس محاولات
- يسجل اللاعب ثلاث نقاط فى إصابة المربع رقم (1)
- يسجل اللاعب نقطتان فى إصابة المربع رقم (2)
- يسجل اللاعب نقطة واحدة فى إصابة المربع رقم (3)
- يسجل اللاعب متوسط مجموع الخمس محاولات.

3- إختبار دقة أداء الضربة المسقطة (Drop Shot)

من المسقطة (Drop Shot)

غرض الاختبار:

قياس دقة الضربة المسقطة (Drop Shot) كرد على مهارة المسقطة

. (Drop Shot)

الأدوات المستخدمة:

مضرب إسكواش - كرة إسكواش - شريط لاصق

وصف الاختبار:

- يقف اللاعب فى منتصف الملعب عند (T)
- يتم عمل ثلاث مربعات بالشريط اللاصق فى ركن الملعب الأمامى طول ضلع المربع 1م
- يقوم المختبر بلعب الكرة مسقطة (Drop Shot)
- يقوم اللاعب برد الكرة مسقطة (Drop Shot) ومحاولة إسقاطها داخل أحد المربعات .

شروط الاختبار:

- يعطى اللاعب خمس محاولات.
- يسجل اللاعب ثلاث نقاط فى إصابة المربع رقم (1)
- يسجل اللاعب نقطتان فى إصابة المربع رقم (2)
- يسجل اللاعب نقطة واحدة فى إصابة المربع رقم (3)
- يسجل اللاعب متوسط مجموع الخمس محاولات.

4- اختبار دقة أداء الضربة المسقطة (Drop Shot)

من (Back Wall)

غرض الاختبار:

قياس دقة الضربة المسقطة (Drop Shot) كرد على مهارة

. (Back Wall)

الأدوات المستخدمة:

مضرب إسكواش - كرة إسكواش - شريط لاصق

وصف الاختبار:

- يقف اللاعب في منتصف الملعب عند (T) .
- يتم عمل ثلاث مربعات بالشريط اللاصق في ركن الملعب الأمامي طول ضلع المربع 1م.
- يقوم المختبر بلعب الكرة (Back Wall).
- يقوم اللاعب برد الكرة مسقطة (Drop Shot) ومحاولة إسقاطها داخل أحد المربعات .

شروط الاختبار:

- يعطى اللاعب خمس محاولات.
- يسجل اللاعب ثلاث نقاط في إصابة المربع رقم (1)
- يسجل اللاعب نقطتان في إصابة المربع رقم (2)
- يسجل اللاعب نقطة واحدة في إصابة المربع رقم (3)
- يسجل اللاعب متوسط مجموع الخمس محاولات.

5- اختبار دقة أداء الضربة المسقطة (Drop Shot)

من المستقيمة (Straight Lenght)

غرض الاختبار:

قياس دقة الضربة المسقطة (Drop Shot) كرد على مهارة المستقيمة

. (Straight Lenght)

الأدوات المستخدمة:

مضرب إسكواش - كرة إسكواش - شريط لاصق

*وصف الاختبار

- يقف اللاعب في منتصف الملعب عند (T)

- يتم عمل ثلاث مربعات بالشريط اللاصق في ركن الملعب الأمامي طول ضلع المربع 1م

- يقوم المختبر بلعب الكرة مستقيمة (Straight Lenght)

- يقوم اللاعب برد الكرة مسقطة (Drop Shot) ومحاولة إسقاطها داخل أحد المربعات .

*شروط الاختبار

- يعطى اللاعب خمس محاولات.

- يسجل اللاعب ثلاث نقاط في إصابة المربع رقم (1)

- يسجل اللاعب نقطتان في إصابة المربع رقم (2)

- يسجل اللاعب نقطة واحدة في إصابة المربع رقم (3)

- يسجل اللاعب متوسط مجموع الخمس محاولات.

6- اختبار دقة أداء الضربة المسقطة (Drop Shot)

من الإرسال (Service)

غرض الاختبار:

قياس دقة الضربة المسقطة (Drop Shot) كرد على مهارة الإرسال (Service) .

الأدوات المستخدمة:

- مضرب إسكواش - كرة إسكواش - شريط لاصق

وصف الاختبار:

- يقف اللاعب في منتصف الملعب عند (T)
- يتم عمل ثلاث مربعات بالشريط اللاصق في ركن الملعب الأمامي طول ضلع المربع 1 م .
- يقوم المختبر بلعب الكرة بمهارة الإرسال (Service)
- يقوم اللاعب برد الكرة مسقطة (Drop Shot) ومحاولة إسقاطها داخل أحد المربعات .

شروط الاختبار:

- يعطى اللاعب خمس محاولات.
- يسجل اللاعب ثلاث نقاط في إصابة المربع رقم (1)
- يسجل اللاعب نقطتان في إصابة المربع رقم (2)
- يسجل اللاعب نقطة واحدة في إصابة المربع رقم (3)
- يسجل اللاعب متوسط مجموع الخمس محاولات.

ملحق (4)

البرنامج المقترح للتدريب العقلي

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح للتدريب العقلي إلى تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ومعرفة تأثيره على دقة أداء مهارة الضربة المسقطة للاعب الإسكواش.

المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج بـ (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، بمعدل (30) دقيقة لكل وحدة.

محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

البعد الأول: الاسترخاء العضلي:

الهدف من البعد: تعليم اللاعب التمييز بين التوتر والاسترخاء، والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر والقلق.

المدة الزمنية للبعد: أسبوعان بواقع (3) وحدات أسبوعياً.

زمن الوحدة: (25) ق استرخاء عضلي، (5) استيقاظ.

خطوات التنفيذ:

1- يرقد اللاعب على ظهره (أي وضع يستريح له مثل الجلوس طويلاً) مع غمض عينيه قليلاً والتحرر من أي عوائق (الحذاء مثلاً).

2- يؤدي اللاعب مجموعة من الانقباضات العضلية تتسم بالشدة ثم الثبات لفترة تتراوح بين (4 : 5) ثواني يعقبها الرجوع لحالة الاسترخاء ويكرر كل تمرين مرتين لكل مجموعة عضلية.

3- النهوض من وضع الاسترخاء تدريجياً وذلك عن طريق إهتزاز الأمشاط ثم الوقوف مع مد الجسم.

البعد الثاني: الاسترخاء العقلي.

- الهدف من البعد: مساعدة اللاعب للوصول إلى الحجرة العقلية وتخفيف تراكم الضغط والقلق وشفاء الذهن.

- المدة الزمنية للبعد: أسبوعان بواقع (3) وحدات أسبوعياً.

- زمن الوحدة: (10) ق استرخاء عضلي، (15) ق استرخاء عقلي، (5) ق استيقاظ.

خطوات التنفيذ:

بعد الوصول إلى درجة الاسترخاء العضلى المطلوبة يتم أداء بعض تدريبات التنفس، بأخذ شهيق عميق من الأنف والاحتفاظ به داخل الصدر لمدة (4) ثوان ثم إخراج الزفير ببطء وبالتدريج وذلك فى (4) ثوان أخرى، ويكرر ذلك حتى يتم الوصول إلى أداء التنفس العميق الصحيح بطريقة آلية.

البعد الثالث: التصور العقلي:

- الهدف من البعد: تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم فى الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء، وتنمية الشعور بالوعي الحسي.
- المدة الزمنية للبعد: أسبوعين بواقع (3) وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة: (7) ق استرخاء عضلي، (10) ق استرخاء عقلي، (10) ق تصور عقلي، (3) ق استيقاظ.

خطوات التنفيذ:

بعد الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الإسترخاء العضلى والعقلى يكون قد تم الوصول إلى مكان الحجرة العقلية والتي يتم فيها إجراءات تنفيذ هذا البعد من خلال إستدعاء صورة واقعية لأداء مهارة الضربة المسقطة فى الإسكواش بحيث تتضمن هذه الصورة كل ما يتعلق بالأداء ولكن دون الأداء الفعلى له، ويتم ذلك على النحو التالى:

1- يقوم اللاعب بتصور المراحل الفنية لأداء مهارة الضربة المسقطة من الإرسال لنموذج مثالى (تصور بصرى خارجى).

2- يقوم اللاعب بتصور نفسه وهو يؤدي مهارة الضربة المسقطة من الإرسال.

البعد الرابع: تركيز الإنتباه.

- الهدف من البعد: زيادة القدرة على تركيز الإنتباه وعزل الأفكار السلبية.
- المدة الزمنية للبعد: أسبوعين بواقع (3) وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة: (7) ق إسترخاء عضلي، (7) ق إسترخاء عقلي، (13) ق تصور وتركيز، (3) ق إستيقاظ.

خطوات التنفيذ:

- 1- أثناء تصور اللاعب لمهارة الضربة المسقطة يقوم بالتركيز على الوضع الصحيح للجسم والعضلات العاملة والنواحى الفنية للأداء.
 - 2- أثناء تصور اللاعب للمهارة يتم التركيز على التنفس المصاحب للأداء.
 - 3- أثناء تصور اللاعب للمهارة يتم التركيز على الإنفعالات أثناء الأداء.
- وبعد ذلك يقوم اللاعب بأداء التنفس العميق عدة مرات والإستيقاظ للتكيف مع الجو المحيط.

ملحق (5)

أسماء السادة الخبراء في مجال علم النفس العام والرياضي

أ.د / محمد أحمد دسوقي

أستاذ علم النفس التربوي وعميد كلية التربية الأسبق
جامعة الزقازيق

أ.د / عبد العزيز عبد المجيد

أستاذ ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية
للبنين - جامعة الزقازيق

أ.د / جمال السيد أحمد رمضان الجمسي

أستاذ علم النفس الرياضي

بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية – جامعة الزقازيق

ملخص البحث

تأثير تنمية بعض المهارات النفسية على دقة أداء
الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش

*م.د/ خالد نعيم على محمد

أستهدف البحث التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء -
التصور العقلي - تركيز الانتباه) ودقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش.
وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث على عدد (10) ناشئين إسكواش
تحت 15 سنة.

ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الاسترخاء - مقياس التصور العقلي - اختبار
شبكة التركيز - اختبار الذكاء المصور - اختبار دقة أداء الضربة المسقطة.
ومن المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط -
معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط - اختبار "ت" - نسب التحسن %.
ومن أهم النتائج:

- 1- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات النفسية (القدرة
على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).
- 2- وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في
المهارات النفسية تراوحت ما بين (13.12% - 23.33%).
- 3- يؤثر تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)
تأثيراً إيجابياً على تحسين دقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش.
- 4- وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في دقة أداء
الضربة المسقطة تراوحت ما بين (47.83% - 88.24%).

* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

Abstract

The impact of developing some psychological skills on the accuracy of the forehand killing shot among squash players

Dr. Ass. Khaled Naem Ali Mohamed*

The researcher aims at identifying the impact of developing some skills (relaxation- mental visualization- attention) and the accuracy of performing the forehand killing shot among squash players.

The researcher used the experimental method, the research sample consists of (10) female players under 15 years old.

Research tools: relaxation ability measure- mental visualization measure- attention test- pictorial intelligence test- the test of the accuracy of performing the forehand killing shot.

Statistical treatments: arithmetic mean- standard deviation- average- torsion coefficient- simple correlation coefficient- T test- improvement percentage.

Important results:

- 1- The proposed program of mental training has a positive impact on developing psychological skills (relaxation- mental visualization- attention)
- 2- There is improvement ratios for the post-measurement of the original sample in the psychological skills ranged between (13.12% - 23.33%).
- 3- Developing psychological skills (relaxation- mental visualization- attention) has a positive impact on improving the accuracy of performing the forehand killing shot among squash players.
- 4- There are improvement ratios for the post-measurement of the original sample in the accuracy of performing the forehand killing shot ranged between (47.83% - 88.24%).

* Teacher in the department of sports training –faculty of physical education for boys- Helwan University .