

"برنامج تصور عقلي وتأثيره على الاتزان الانفعالي ومستوى الأداء المهارى للاعبات الوثب العالي "

ا.م.د / ايه مشهور الجمل (*)
د / شيماء حسنين عبد المنعم (**)

مقدمة ومشكلة البحث :

يذكر " محمد يوسف " (٢٠٢١ م) أن مسابقات ألعاب القوى تتميز بتنوع مسابقاتها وتعددتها وشموليتها مما جعل منها ميداناً مثالياً لتطبيق البحوث التجريبية لمختلف المجالات المرتبطة بالتدريب الرياضي ، فكان لها السبق في استخدام أحدث الاساليب والتقنيات التدريبية في تطوير وتحسين المستوى الرقمي لمتسابقها . (١١ : ١)

ويشير " محمد رمزي " (٢٠١٥ م) أن مسابقة الوثب العالي تتطلب من المتسابق إنتاج دفع إضافي يضاف إلي جسمة بإستخدام حركات الاطراف الحرة للتغلب علي قوة الجاذبية الأرضية لتحقيق أكبر مسافة رأسية وذلك من خلال دفع قدم اللاعب خلال مرحلة الارتقاء وإستخدام مرجحة الذراعين والرجل الحرة . (١٠ : ١٦٩)

إن مسابقة الوثب العالي من المسابقات التي يتطلب فيها إكتساب السرعة الانتقالية الأفقية اللازمة والقصوي مع السرعة العمودية المناسبة للقيام بالارتقاء والطيران وضمن شروط القانون الخاص باللعبة . (٥ : ٢٠٢)

وتذكر " إفراج حجي " (٢٠٢١ م) أن مسابقة الوثب العالي تعد من المسابقات المشوقة والمرغوبة عند الجميع ، إن التطور الهائل الذي شهدته فعاليات الساحة والميدان وخاصة فعالية الوثب العالي من خلال تطور الانجاز والأداء الفني لفعالية الوثب العالي لم يكن محض الصدفة بل مر بمراحل تطور عديدة حتي وصوله إلي المرحلة التي نستخدمها ونشاهدها في وقتنا الحاضر ، إذ استهدفت هذه التطورات الإرتقاء بالمستوي الرقمي . (١ : ٣)

ويري "اذان Athan (٢٠١٣ م) أن تطوير وظائف التصور لدي اللاعبين يمثل حجم الزاوية في مدخلات علم النفس الرياضي التي تساهم في تحسين الأداء وتدعيم

(*) استاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعه طنطا .

(**) مدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعه طنطا .

الثقة بالنفس ، والتصور قدرة عقلية اختيارية إرادية تقوم علي استخدام حاسة أو أكثر لإنتاج أو إعادة إنتاج مهارة معينة أو موقف رياضي محدد . (١٥ : ٤)

أن التدريب العقلي بمختلف تقنياته خاصة التصور العقلي في المجال الرياضي يساعد اللاعب علي التعلم الجيد والتفهم للمواقف المختلفة داخل الملعب ويؤثر في نوعية المهارات لديه والتي يظهرها في مختلف المنافسات هذا ما يفسر اهتمام رياضات النخبة في الدول المتطورة بهذا النوع من التدريب ، وعلي الرغم من انتشار وتنوع البرامج التدريبية في بلادنا والاهتمام بها إلا أنها تفتقر إلي برامج التدريب العقلي . (١٦ : ١٢)

ويذكر " محمود أحمد " (٢٠٢٢ م) انه في غضون السنوات القليلة الماضية ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية العامل النفسي ودوره الفعال في الاعداد المتوازن والشامل للعب المنافسات الرياضية حيث أصبحت المهارات النفسية عاملاً أساسياً بالنسبة للرياضي حيث أنها تؤثر تأثيراً كبيراً علي أدائه سواء في التدريب أو المنافسات لذلك يجب الاهتمام بالإعداد النفسي الجيد للاعب ، واصبح الاعداد النفسي دوره الفعال في عملية الاعداد الشامل ، والمتوازن المنافسات الرياضية الذي يحقق أقصى مستويات الاداء الرياضي ، حيث يعتبر علم النفس من أهم العلوم التي ترتبط بالأنشطة الرياضية وذلك لأنه يساعد علي حل الكثير من المشكلات ذات العلاقة بالأداء المهاري خلال عملية التدريب أو المنافسات الرياضية . (١٢ : ٣)

ويري كُلاً من "هاشم عبد الحميد ؛ اسلام الشريف" (٢٠١٩ م) ان الاتزان الانفعالي أحد أهم الجوانب النفسية التي لها دور فعال في حياة الفرد وقدرته علي توجيه سلوكه بشكل صحيح لتحقيق أهدافه واحتفاظه بصحة نفسية جيدة وعلاقات اجتماعية متميزة ، إلي جانب ذلك فإن الاتزان الانفعالي يلعب دوراً هاماً ومحورياً بصفة عامة وبالأنشطة الرياضية بصفة خاصة حيث يمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية ، والتصرف بحكمه وثبات تجاه المواقف التي تثير الغضب والعدوان والقلق والإحباط . (١٤ : ٣)

ويشير " هينلي Henley " (٢٠١٠ م) ان المهتمون بتطوير الأداء الرياضي يتفقون علي أن التفوق في الرياضة هو نتاج العديد من العوامل البيولوجية ، والوظيفية ، والنفسية ، وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالعامل النفسي باعتباره المسئول عن مساعدة الرياضي علي تحقيق أقصى أداء وضمن إستقراره يوم المنافسة . (١٧ : ١٣)

ومن خلال المتابعة والاطلاع علي العديد من المصادر العلمية يتبين لنا بأن هناك الكثير من المعادلات الحسابية التي تحدد مستويات الانجاز لدي اللاعبين ومنها فعاليات الركض والرمي والقفز في ألعاب الساحة والميدان ، كما أن حركات لاعب الوثب العالي تتطلب من المدربين واللاعبين بذل الكثير من الجهد والممارسة في سبيل إتقانها ، وتوفير تمارين جديدة بإستمرار تؤدي بأساليب حديثة من أجل المساهمة في تطوير تعلم تلك المهارات بما ينسجم مع التطور الحاصل في هذه الرياضة ، من خلال خبرة الباحثان في مجال علم النفس الرياضي والاعاب القوى ، لاحظنا أن هناك تذبذب واضحاً في مستوي الاداء والذي يمكن أن يكون سببة عدم قدرة اللاعبين علي أداء التصور العقلي الصحيح للمهارة مما يؤثر علي الاتزان الانفعالي لهم والحالة النفسية على اللاعبين مما يؤثر علي أدائهم للمهارات المختلفة بألعاب القوى ومن ضمنها مهارة الوثب العالي مما دفع الباحثان إلي إجراء هذا البحث لمعرفة تأثير التصور العقلي على الاتزان الانفعالي لدى لاعبات الوثب العالي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي تطبيق برنامج تصور عقلي من خلال :

- التعرف علي تأثير برنامج التصور العقلي علي مستوي الاتزان الانفعالي لدى لاعبات الوثب العالي .

- التعرف علي تأثير برنامج التصور العقلي علي مستوي الأداء المهاري للاعبات الوثب العالي.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الاتزان الانفعالي لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبات الوثب العالي بنادي طنطا الرياضي المسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢.

عينة البحث:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة قوامها (١٠) لاعبات من لاعبي الوثب العالي بنادي طنطا الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢، كما تم تطبيق المعاملات العلمية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية على عينة قوامها (١٢) لاعبة من لاعبات الوثب العالي بنادي بلدية المحلة والمسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢.

مجالات البحث:

المجال المكاني: مضمار العاب القوى بنادي طنطا الرياضي.

المجال الزمني: ١ / ١٠ / ٢٠٢٢ الى ٣٠ / ١٢ / ٢٠٢٢

المعاملات العلمية داخل البحث:

جدول (١)

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو والعمر التدريبي
ومقياس الاتزان الانفعالي ومهارة الوثب العالي قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
١	السن	سنة	١٨.٤٠	١٨.٥٠	١.٧١٢٧٠	١.٠٥٩-	٠.١١٩-
٢	الطول	سم	١٦٨.٨٠	١٦٩.٠٠	٣.١٩٠٢٦	١.٨٤٧-	٠.٠٨١-
٣	الوزن	كجم	٦٤.٥٠	٦٥.٠٠	٣.١٠٠١٨	٠.٨٩٣-	٠.٢٢٤-

٠.٤٢٥	١.٠٦٥-	١.٤٧٥٧٣	٩.٥٠	٩.٨٠	سنة	العمر التدريبي	٤
٠.٣٧٠	١.٠٩٩-	٦.٥٦٢٥٢	٧٩.٥٠	٨٠.٢٠	درجة	مقياس الاتزان الانفعالي	٥
٠.٩٢٤	٠.٤٥٥-	٥.٣٢٩١٧	١٤٩.٥٠	١٥١.٢٠	سم	سباق الوثب العالي	٦

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقاطع ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو والعمر التدريبي ومقياس الاتزان الانفعالي ومهارة الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي بين

درجة العبارة والمجموع الكلي لمقياس الاتزان الانفعالي

ن = ١٢

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٧٨٩	٣٥	**٠.٨٩٤	١٨	**٠.٧٦٣	١
**٠.٨٦٩	٣٦	**٠.٧٦٣	١٩	**٠.٨٦٦	٢
**٠.٨٦٨	٣٧	**٠.٨٦٦	٢٠	**٠.٧٨٩	٣
**٠.٩٥٠	٣٨	**٠.٧٨٩	٢١	**٠.٨٦٩	٤
**٠.٨١٥	٣٩	**٠.٨٦٩	٢٢	**٠.٨٦٨	٥
**٠.٩٢٧	٤٠	**٠.٨٦٨	٢٣	**٠.٩٥٠	٦
**٠.٩١٦	٤١	**٠.٩٥٠	٢٤	**٠.٨١٥	٧
**٠.٨٩٤	٤٢	**٠.٨١٥	٢٥	**٠.٩٢٧	٨
**٠.٨٩٢	٤٣	**٠.٩٢٧	٢٦	**٠.٩١٦	٩
**٠.٩٢٠	٤٤	**٠.٩١٦	٢٧	**٠.٨٩٤	١٠
**٠.٨٦٩	٤٥	**٠.٨٩٤	٢٨	**٠.٨٩٢	١١
**٠.٩٥٠	٤٦	**٠.٨٩٢	٢٩	**٠.٩٢٠	١٢
**٠.٨١٥	٤٧	**٠.٩٢٠	٣٠	**٠.٨٦٩	١٣

**٠.٩٢٧	٤٨	**٠.٨٦٩	٣١	**٠.٩٥٠	١٤
**٠.٩١٦	٤٩	**٠.٩٥٠	٣٢	**٠.٨١٥	١٥
**٠.٨٩٤	٥٠	**٠.٨١٥	٣٣	**٠.٩٢٧	١٦
		**٠.٩٢٧	٣٤	**٠.٩١٦	١٧

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥٥٣ = ٠.٥٥٣

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٦٨٤ = ٠.٦٨٤

يوضح جدول (٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس الاتزان الانفعالي مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس ذلك عند مستوى معنوية ٠.٥٥٣ لجميع عبارات المقياس .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لبيان معامل الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ١٢

م	المقياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
		ع±	س	ع±	س
١	الاتزان الانفعالي	٩٥.٣٣٣٣	٣١.٤٧١	١٠٠.٧٥٠	٢٩.١٧٤

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥٥٣ = ٠.٥٥٣

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٦٨٤ = ٠.٦٨٤

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة التطبيق) لبيان معامل الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥٥٣ مما يشير إلى ثبات المقياس .

جدول (٤)

التجزئة النصفية لبيان معامل الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ١٢

م	المقياس	سباق التجزئة النصفية	
		سبيرمان - براون	جتمان
١	الاتزان الانفعالي	٠.٩٩٨	٠.٩٩٨

يتضح من جدول (٤) لنتائج سباق التجزئة النصفية لسيرمان - براون وجتمان أن معامل الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي قيد البحث مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع ودال .

جدول (٥)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات الكلى
لمقياس الاتزان الانفعالي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ١٢

م	المقياس	معامل الفا (كرونباخ)
١	الاتزان الانفعالي	٠.٩٩٤

يوضح جدول (٥) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات الكلى لمقياس الاتزان الانفعالي ويتضح ان معامل ألفا الكلى للمقياس يساوى (٠.٩٩٤) وهو معامل ثبات مرتفع .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة
والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق في سباق الوثب العالي لدى عينة التقنين

ن = ١٢

م	السباق	المجموعة المميزة ن = ٦		المجموعة غير المميزة ن = ٦		فروق المتوسطات	قيمة (ت)
		ع±	س	ع±	س		
١	سباق الوثب العالي	١٤٧.٣٣٣٣	١.٥٠٥٥٥	١٦٢.٥	٢.٠٧٣٦٤	١٥.١٦٦٦٧	١٤.٤٩٨

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبات المجموعتين (المميزة ، وغير المميزة) لصالح المجموعة المميزة في سباق الوثب العالي ، وبذلك فإن السباق يتميز بصدق تمييزي بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة وتعد هذه النتيجة مؤشرا على صدق سباق الوثب العالي .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
لبيان معامل الثبات لسباق الوثب العالي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ١٢

م	السباق	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
		س	ع±	س	ع±
١	سباق الوثب العالي	١٥٤.٩١٦٧	٨.١٠٦٧٧	١٥٥.١٥٨٣	٧.٨٧.٠٩٤
	معامل الارتباط				٠.٩٩٧**

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣
- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ = ٠.٦٨٤

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة التطبيق) لبيان معامل الثبات لسباق الوثب العالي قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥. مما يشير إلى ثبات السباق.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي
في مقياس الاتزان الانفعالي وسباق الوثب العالي

ن = ١٠

م	المقياس / السباق	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١	مقياس الاتزان الانفعالي	٨٠.٢٠	٦.٥٦٢	١٧٦.٣٠	٦.٥٣٢	٩٦.١٠	٠.٩٢٤٣٦	١٠٣.٩٦٤	١١٩.٨٢٥
٢	سباق الوثب العالي	١٥١.٢٠	٥.٣٢٩	١٥٣.١٠	٥.٦٠٦	١.٩٠	٠.١٧٩٥١	١٠.٥٨٥	١.٢٥٧

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢
- يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مقياس الاتزان الانفعالي وسباق الوثب العالي لصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٨) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مقياس الاتزان الانفعالي وسباق الوثب العالي متغيرات البحث ان قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (١٠.٥٨٥) كأصغر قيمة الخاصة بقياس (سباق الوثب العالي) و (١٠٣.٩٦٤) كأكبر قيمة الخاصة بقياس (مقياس الاتزان الانفعالي) اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥ = ٢.٢٦٢) .

وتعدو الباحثان تحقيق الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وكذلك حجم التأثير ونسبة التحسن الى تطبيق مجموعة البحث التدريب العقلي الذي راعت فيه الباحثان الفروق الفردية ، والذي شجع على استتاره الاتزان الانفعالي وتشويقهم واستيعاب مراحل اداء المهارة بالشكل الصحيح لأنه من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة من مراحل التدريب ومن خلال التصور الكامل لمرحلة المنافسة بكل إستراتيجياتها من وجود الجمهور والحكام والخصم ومشجع إيجابي ومشجع سلبي وتثبيت المهارات العقلية علي عملية الاتزان الانفعالي في ظل كل تلك الظروف والوصول إلي مستوى أداء مميز في التصور العقلي يعمل علي تعود الفرد علي هذه الظروف وإعتيادها وعند حدوثها علي الواقع يستطيع السيطرة علي نفسه وعلي إتزانه الانفعالي ، كما تزداد القدرة على عزل المتغيرات الغير مرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذي يساعد بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهاري ، الأمر الذي ادا الى تحفيزهم على بذل الجهد وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كُـلِّ من " علي فؤاد فائق" (٢٠١٢)(٦) ، ودراسة " فزفوز محمد واخرون" (٢٠١٦) (٨) ودراسة " قريب ثامر" (٢٠١٧) (٩) ، ودراسة " بن رقية عابد" (٢٠١٧) (٣) ودراسة " نبأ علي سامي العطبي" (٢٠١٧) (١٣) ، ودراسة " بلال محمود" (٢٠١٨)(٢) ودراسة " سلمان عكاب سرحان الجنابي واخرون" (٢٠١٨) (٤) ودراسة " غادة عبد الجبار حمودي" (٢٠١٩)(٧) والتي اجمعت على اهمية التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي وكذلك استخدام في تحسين مستوا الأداء المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة.

وبذلك يكون تحقق فروض البحث والتي نصت على:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في كُـلِّ من الاتزان الانفعالي لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:

في حدود خطة وإجراءات هذه الدراسة، وانطلاقاً من نتائجها توصلت الباحثان الى ما يلي :

- التدريبات العقلية المقترحة في متن البرنامج تسهم في الارتقاء بمستوي الاداء لدي لاعبات الوثب العالي .
- التأكيد علي تأثير تدريبات التصور العقلي علي مهارة الاتزان الانفعالي أثناء مراحل التدريب والمنافسة .

التوصيات:

- يراعي في تدريبات التصور العقلي أن يكون اتجاه التدريب نحو تنمية أهم أبعاد التصور العقلي المرتبطة بطبيعة الأداء لدي لاعبات الوثب العالي.
- التأكيد علي استخدام التدريبات العقلية وتأثيرها علي الاتزان الانفعالي أثناء التمرين وأثناء المنافسة .
- التأكيد علي استخدام التدريبات العقلية لدي لاعبات الوثب العالي حيث يمثل فيها متغير المسافة الرأسية أحد الأبعاد الرئيسية لتحقيق فاعلية الأداء .
- التركيز علي تطبيق المهارات العقلية الخاصة لدي لاعبات الوثب العالي حتى يمكن تكامل الإعداد والاستفادة من ذلك في تحقيق مستويات متقدمة علي المستوي العالمي.
- عقد دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري لالعب القوي لتوجيه وإرشاد المدربين إلي كيفية استخدام برامج التدريب العقلي لتحقيق الاستفادة المثلي منها خلال عمليات إعداد لدي لاعبات الوثب العالي.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- افراج عبد النبي حجي : تأثير بعض المتغيرات الكينماتيكية علي مستوى الاداء المهاري لفاعلية الوثب العالي" ، بحث منشور ، العدد ١ ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان (٢٠٢١م).
- ٢- بلال محمود : دراسة أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الحركية في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية السنة الأولى، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة العلوم الصحية المجلد (٤٠) العدد (٤) (٢٠١٨م).
- ٣- بن رقية عابد : أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم (٢٠١٧م) .
- ٤- سلمان عكاب سرحان : بكرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي الأول (بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الأمم) نيسان ٥ - ٤ العراق (٢٠١٨م).
- ٥- صريح عبد الكريم الفضلي ؛ وخولة إبراهيم المفرجي : الأسس النظرية والعملية لألعاب القوى لكليات التربية الرياضية ، الغدير للطباعة الفنية الحديثة ، بغداد (٢٠١٢م).
- ٦- علي فؤاد فائق : تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض العمليات العقلية وتعلم المسكات المركب لمصارعي الحرة بأعمار (١٦-١٧) سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل. (٢٠١٢م)
- ٧- غادة عبد الجبار حمودي : أثر التدريب العقلي على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة، كلية التربية المفتوحة / تربية نينوى (٢٠١٩م).
- ٨- فزفوز محمد وبن سميثة العبد ومدانى محمد : تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - العدد الأول ماى (٢٠١٦م)

- ٩- قريب ثامر : دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتيه
: دو، رسالة ماجستير، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة (٢٠١٧م) .
- ١٠- محمد أحمد رمزي بدران : مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط ٤ ،
: رشيد للنشر والتوزيع ، الزقازيق ، مصر (٢٠١٥م).
- ١١- محمد رياض علي محمد يوسف : تأثير استخدام بعض أساليب المستقبلات الحسية المنعكسة في
: تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي
" ، بحث منشور ، العدد ١٠٧ ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية
التربية الرياضية - أبو قير ، جامعة الاسكندرية . (٢٠٢١م)
- ١٢- محمود رشاد أحمد : مستوى التصور العقلي وحالة التدفق النفسي لدى ناشئ كرة القدم،
: بحث منشور ، العدد ٨ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم
الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها . (٢٠٢٢م)
- ١٣- نبأ علي سامي العطبي : أثر التدريب بالتصور العقلي فى تطوير بعض السمات الانفعالية
: ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧) سنة ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة
القادسية (٢٠١٧م) .
- ١٤- هاشم عبد المريد عبد الحميد؛ : علاقة الاتزان الانفعالي بتركيز الانتباه والقدرة علي ضبط الذات لدي
: حكام كرة القدم وكرة اليد، بحث منشور ، العدد ١ ، مجلة سيناء
اسلام احمد فؤاد الشريف
لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش . (٢٠١٩)

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 15- Athan N, Amasiatu : Mental a Imagery Reharsal As Psychological Technique To Enhancing Sport
Performance , Educational Research International. 1(2),69-77 .(2013)
- 16- Evan Welo : Mental imagery and Basketball: A comparison of cognitive- specific and flow
imagery. [http://digitalcommonsMacalister\(2019\).Edu/psychology.Honors/170](http://digitalcommonsMacalister(2019).Edu/psychology.Honors/170).
- 17- Henley, M. : Teaching self-control to young children. Reaching Today, S. Yonth: The
Community Circle of Caring Journal,(2010) 1(1): 13-26